تطبيقات الطب البديل

للرياضيين وغير الرياضيين

أساليب علاج ٩٣ مرضًا

باستخدام نظرية تنشيط نقاط وخطوط الطاقة

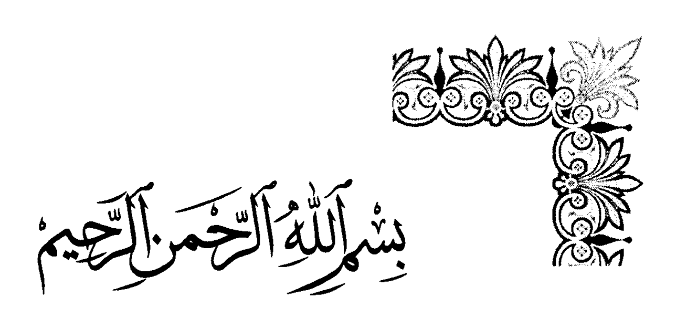
(المنعكسات)

الدكتور
أبو العلا أحمد عبد الفتاح
أستاذ فسيولوجيا الرياضة
ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين لشئون الطلاب والتعليم
جامعة حلوان

الدكتور
محمد صبحي حسانين
أستاذ القياس والتقويم
ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين للدراسات العليا والبحوث
جامعة حلوان

الطبعة الأولى
١٤٢١هـ - ٢٠٠١م

ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربي
٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة
ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥
www.darelfikrelarabi.com
INFO@darelfikrelarabi.com



﴿ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ ﴿٧٦﴾ ﴾

[يوسف]





إهداء

إلى من يؤمن أن:

« الوقاية خير من العلاج »

فالوقاية مسئولية كل راع، وكلكم راع، وكلكم مسئول عن نفسه وعن رعيته.



مقدمة

استخدام الأدوية والعقاقير لا يخلو فى غالب الأحوال من تأثيرات جانبية لها مردود ضار على صحة الإنسان؛ لذلك يشهد العالم حاليًا نشاطًا ملحوظًا نحو العودة إلى كل ما هو طبيعى فى العلاج والتأهيل.

هذا الاتجاه فى تنامى مستمر، حيث يرى رواد الطب العقلانى الذين ينظرون إلى الإنسان على أنه جزء صغير من المجموعة الكونية التى يعيش فيها منذ مولده حتى مماته، وهو فى ذلك يستمد طاقته الضرورية للسعى فى هذا الكون من ذات الكون نفسه .. أى أن العودة إلى الطبيعة والتى هى مصدر الطاقة هو الحل الأمثل لتقديم الوقاية والعلاج والتأهيل بدون تأثيرات جانبية.

الطب البديل *Alternative Medicine* أحد متجهات العودة إلى الطبيعة برعت فيه حضارات قديمة مثل الحضارة الصينية والحضارة الهندية وحضارة مصر القديمة. وهو يمثل أحد البدائل المتميزة للطب الحديث، حيث ثبت من خلال تجارب ودراسات حديثة فاعلية وسائل وطرق الطب البديل فى علاج العديد من الأمراض. ولهذا النوع دروب عديدة منها وأشهرها العلاج عن طريق تنشيط نقاط الطاقة، والذى يسمى العلاج بالمنعكسات.

علم المنعكسات *Reflexology* «الريفلكسولوجى» يعتبر أكثر العلوم انتشارًا فى مجال الطب البديل، وهو العلم الذى يهتم بالمبادئ الأساسية التى تربط ما بين مناطق الجسم الخارجية على القدمين واليدين والأذن والجسم كله..، تربطها مع الأجهزة الداخلية، حيث يمكن عن طريق التأثير على هذه النقاط الموجودة على سطح الجلد تنبيه أعضاء الجسم الداخلية المرتبطة بها.

خلاصة القول أنه يوجد على جسم الإنسان نقاط نشطة «نقاط الطاقة»، هذه النقاط لها اتصال مباشر بأجهزة الجسم وأعضائه، ومن ثم فإن التأثير على هذه النقاط ينتقل إلى الأجهزة المتصلة بها ويؤثر فيها .. وهذا هو الموضوع.

عرف الإنسان هذا الأمر منذ آلاف السنين «مناطق معينة من الجسم يؤدى تنشيطها إلى تخفيف الآلام أو إزالتها تماماً».

والجدير بالذكر أن العلاج عن طريق نقاط الطاقة فى الجسم لا يعتبر بديلا عن الطبيب، أو يحل محله فى كل شىء، فهذا النظام لا يعالج كل شىء، ولا يشفى من أى شىء .. هذا لا يمثل الحقيقة.

والحقيقة هى أن العلاج باستخدام تدليك نقاط الطاقة الانعكاسية ما هو إلا عودة للطبيعة باستخدام بعض الأساليب والطرق والحيل المشتقة من الطب الشعبى الذى كان فى أوج عظمته فى بعض بلدان آسيا وأوربا ..، وذلك باستخدام طرق بسيطة وعقلانية.

فى هذا المؤلف تعرضنا بالشرح الوافى المدعم بالصور لخطوط (أوعية) الطاقة ونقاطها التى تساهم فى علاج ٩٣ مرضاً من الأمراض المنتشرة. ودعمنا ذلك بالنصائح والإرشادات وإمكانية العلاج الذاتى أيضاً. وفى جميع الأحوال فإن عناصر الأمن والسلامة متوفرة بشكل كامل لو اتبع الفرد ما أشرنا إليه فى كل حالة، مع التنبيه على أن استشارة الطبيب واردة فى جميع الأحوال.

نسأل الله أن يشفى كل مريض، ويرحمنا جميعًا ..، وما نحن إلا مجتهدون على طريق العلم، ولعلنا بذلك نكون قد ساهمنا فى تخفيف آلام البشر، وما تواكلنا فى ذلك ولكن توكلنا على الله، والله الموفق.

المؤلفان

القاهرة فى ١ / ١ / ٢٠٠١م

المحتويات

الباب الأول
(النظرية)

- **نظرية الطب البديل**
۱.مدخل ۱٥
۲.النظرية ۱۸
النظريات الصينية القديمة ۱۹
نظرية العناصر الخمسة ۱۹
۳.الطب الرياضى البديل ۲۱
- **خطوط (أوعية) الطاقة ومواقع النقاط النشطة** ۲۲
۱.الخطوط (الأوعية) والنقاط ۲۲
۲.أماكن خطوط (أوعية) الطاقة ونقاطها ۲۳
- خط أووعاء الكبد (F) ۲٥
- خط أووعاء الرئة (P) ۲٥
- خط أووعاء القلب (C) ۲٦
- خط أووعاء الكليتين (R) ۲٦
- خط أووعاء الطحال (RP) ۲۷
- خط أووعاء الأمعاء الغليظة (GI) ۲۷
- خط أووعاء الأمعاء الدقيقة (IG) ۲۸
- خط أووعاء المعدة (E) ۲۸
- خط أووعاء المرارة (VB) ۲۹
- خط أووعاء صمام القلب (MC) ۲۹
- خط أووعاء المسخن الثلاثى (TR) ۳۰
- خط أووعاء المثانة (V) ۳۰
- خط أووعاء (J) ۳۱
- خط أووعاء (T) ۳۱
۳.تنشيط مراكز الطاقة (النقاط الحيوية) ۳۲
- **التدليك النقطى** ۳٤
أولا: ماهية التدليك النقطى ۳٤
ثانياً: التأثيرات الصحية الإيجابية للتدليك النقطى ۳٤
۱.تقليل التوتر وزيادة الاسترخاء ۳٤
۲.تحسين الدورة الدموية والليمفاوية ۳٥
۳.زيادة الحيوية والطاقة ۳٥
ثالثاً: الأسس النظرية للتدليك النقطى ۳٥
رابعاً: أسلوب تنفيذ الجلسات ۳٦
خامساً: الحالات المحذور استخدام التدليك النقطى معها ۳۷
- **أساليب التطبيق** ۳۷
- **جهاز البحث والتنشيط** ۳۸

الباب الثانى

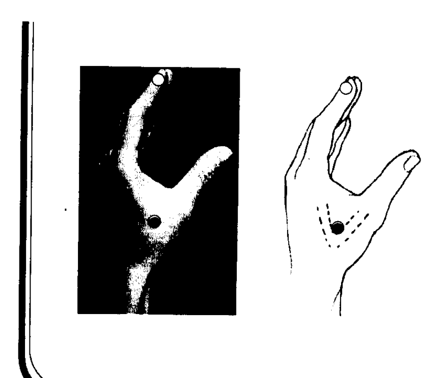
(العلاج)

١.علاج مرض السكر ٤٣
٢.علاج الالتهاب الجلدى العصبى ٤٤
٣.علاج مرض الأكزيما «الالتهاب الجلدى العصبى» ٤٦
٤.علاج الأرتكاريا ٤٨
٥.علاج الصدفية ٥٠
٦.علاج حب الشباب ٥٢
٧.علاج العدوانية ٥٣
٨.علاج الأنيميا ٥٤
٩.علاج زيادة الشهية ٥٥
١٠.علاج الإمساك ٥٦
١١.علاج الكوابيس ٥٨
١٢.علاج الربو الشعبى ٥٩
١٣ علاج النزلة الشعبية ٦٠
١٤.اكتساب الشجاعة ٦١
١٥.علاج نزلة البرد (الانفلونزا) ٦٢
١٦.علاج إلتهاب الغشاء المخاطى للأنف ٦٤
١٧.علاج آلام العصعص ٦٦
١٨.علاج ألم الكوع (مفصل المرفق) ٦٨
١٩.علاج التقلص العضلى لسمانة الساق (بطن الساق) ٧٠
٢٠.علاج الأسنان (لتحمل آلام علاج الأسنان) ٧١
٢١.علاج ألم الأسنان ٧٢
٢٢.علاج مشكلات الهضم ٧٣
٢٣.علاج الخمول (افتقاد النشاط) ٧٤
٢٤.علاج ألم الزور عند الأطفال (التهاب اللوزتين، والحنجرة، والحلق) ٧٥
٢٥.علاج التهاب الحنجرة الحاد والمزمن ٧٦
٢٦.علاج التبول اللاإرادى عند الأطفال ٧٨
٢٧.علاج مشكلة بكاء الطفل فى الليل ٨٢
٢٨.علاج التركيز (تركيز الطفل فى المدرسة) ٨٣
٢٩.علاج آلام مفاصل الكتف والمرفق والرسغ ٨٤
٣٠.علاج الملخ المفصلى الحديث ٨٧
٣١.علاج آلام مفاصل الفخذ والركبة والقدم ٨٨
٣٢.علاج ألم الكتف ٩٠
٣٣.علاج حرقان المعدة ٩١
٣٤.الإفاقة من الإغماء ٩٢
٣٥.علاج الإرهاق ٩٣
٣٦.علاج الأزمة الكبدية ٩٤
٣٧.علاج أمراض الكلى ٩٥
٣٨.علاج أمراض الكبد والحويصلة الصفراء ٩٦
٣٩.علاج ثقل الساقين ٩٨
٤٠.علاج البواسير ١٠٠
٤١.علاج الزغطة ١٠١
٤٢.علاج ارتفاع ضغط الدم ١٠٢
٤٣.علاج الأرق ١٠٥
٤٤.علاج ضغط الدم المنخفض ١٠٦
٤٥.استعادة بهجة الحياة (الحالة النفسية) ١٠٨
٤٦.علاج الليمباجو (آلام أسفل الظهر والقطن) ١١٠
٤٧.علاج دوار الجبال ١١١
٤٨.علاج الصداع النصفى ١١٢
٤٩.علاج إنسداد الأنف ١١٤

٥٠. علاج الغثيان ١١٦
٥١. علاج ألم المعصم (رسغ اليد) ١١٧
٥٢. إسعاف الغريق ١١٨
٥٣. علاج احتقان الوجه ١١٩
٥٤. علاج هبات الحرارة (عند النساء) ١٢٠
٥٥. علاج آلام الطمث (الدورة الشهرية) ١٢١
٥٦. علاج تأخير الطمث (الدورة الشهرية) ١٢٢
٥٧. علاج قلة الطمث (الدورة الشهرية) ١٢٣
٥٨. علاج التهاب الرحم ١٢٤
٥٩. علاج نزيف الأنف ١٢٥
٦٠. علاج أمراض سن اليأس ١٢٦
٦١. علاج تقلصات أسفل البطن ١٢٨
٦٢. علاج آلام العنق ١٢٩
٦٣. علاج الفزع ١٣٠
٦٤. علاج الصداع (ألم الرأس) ١٣١
٦٥. علاج الحول الأفقى للعينين ١٣٢
٦٦. علاج الحول الرأسى للعينين ١٣٤
٦٧. علاج ضمور العصب البصرى «الجلاكوما»، «المياه الزرقاء» ١٣٥
٦٨. علاج قصر النظر ١٣٦
٦٩. علاج ألم ركن العين أو الجبهة ١٣٨
٧٠. علاج آلام خلف الرأس والرقبة ١٣٩
٧١. علاج الضعف الجنسى العصبى للرجال ١٤٠
٧٢. علاج الألم العصبى ١٤١
٧٣. استعادة النشاط الجنسى ١٤٢
٧٤. علاج اضطرابات البول عند مريض البروستاتا (قلة واحتباس البول) ١٤٤
٧٥. علاج التسمم الدرقى ١٤٥
٧٦. علاج التهاب المعدة والاثنا عشر القرحى المزمن ١٤٦
٧٧. علاج التهاب المعدة المزمن ١٤٨
٧٨. علاج التهاب جذور أعصاب الحزام العجزى (آلام أسفل الظهر) ١٥٠
٧٩. علاج ألم العصب التوأمى الثلاثى (العصب الدماغى الخامس) ١٥٢
٨٠. علاج التهاب الضفيرة العصبية للكتف بعد الإصابة ١٥٤
٨١. علاج التهاب عصب الوجه الإسكيمى (نقص الدم) ١٥٦
٨٢. علاج التهاب العصب السمعى الاسكيمى (نقص الدم) ١٥٧
٨٣. علاج اعتلال العصب الكعبرى ١٥٨
٨٤. علاج اعتلال العصب الزندى ١٥٩
٨٥. علاج اعتلال العصب المتوسط ١٦٠
٨٦. علاج اعتلال العصب الشظوى ١٦١
٨٧. علاج اعتلال العصب القصبى ١٦٢
٨٨. علاج اعتلال العصب الفخذى ١٦٣
٨٩. علاج ألم العصب بين الضلعى ١٦٤
٩٠. علاج ألم العصب الجلدى الفخذى الخارجى ١٦٥
٩١. علاج الوهن العصبى (الضعف العصبى) ١٦٦
٩٢. علاج العصاب النطقى ١٦٧
٩٣. علاج الاختلال الحركى الناتج عن خلل فى الدورة الدموية بالمخ ١٦٨
● المراجع ١٧١

الباب الأول

النظرية



نظرية الطب البديل

١. مدخل:

يشهد العالم حاليًا حركة عودة إلى كل ما هو طبيعى فى شتى أمور الحياة. . ، وأكثر المجالات تأثرًا بهذا الاتجاه العلوم الطبية فيما يسمى حاليًا بالطب البديل(*).

هذا الاتجاه فى تنامى مستمر، وله فى ذلك فكر فلسفى لرواد الطب العقلانى الذين يرون أن الإنسان بكامله جزء صغير من المجموعة الكونية التى يعيش فيها منذ مولده حتى مماته، وهو فى ذلك يستمد طاقته الضرورية للسعى فى هذا الكون من ذات الكون نفسه. . ، أى أن العودة إلى الطبيعة والتى هى مصدر الطاقة هو الحل الأمثل لتقديم الوقاية والعلاج والتأهيل بدون تأثيرات جانبية.

هذا اتجاه معاكس تمامًا لما نشاهده الآن فى مجال الطب العرضى، ذلك الطب المنتشر حاليا والذى يعالج مختلف الظواهر والأعراض باستخدام أدوية وعقاقير لا تخلو فى غالب الأحوال من تأثيرات جانبية لها مردود ضار على الإنسان.

هذه حقائق يعرفها جيدًا كل من يعمل فى مجال الطب والعلاج، فأكبر مشاكل الأطباء إعادة التوازن أو الصحة والعافية إلى المريض الذى خضع لفترة طويلة لتأثير هذه الأدوية.

والسؤال الآن:

إذا كان هناك إمكانية لعلاج الأمراض باستخدام أساليب وطرق ودروب طبيعية وغير صناعية، وإذا كانت هذه الأساليب تجنب المريض أى تأثيرات ضارة ناتجة عن كل ما هو صناعى فى العلاج، وإذا كانت هذه الأساليب الطبيعية معروفة منذ القدم وأثبتت صلاحيتها وجدارتها فى علاج معظم الأمراض بما فيها المستعصى والمزمن . . إذا كان كل ذلك صحيحًا وهو كذلك . . فلماذا لا نعود إلى أحضان الطبيعة لنعيش فيها ونحافظ على صحتنا من خلالها وبها؟؟!!

المراد من هذا الفكر أن يستفيد منه أكبر عدد ممكن من الناس، وحتى لا يحدث نوع من عدم الفهم فإن ما نقدمه فى العلاج باستخدام نقاط الطاقة فى الجسم لا يعتبر بديلا عن الطب، أو يحل محله فى كل شىء، هذا النظام لا يعالج كل شىء، ولا يشفى من كل شىء. . ، هذا لا يمثل الحقيقة. . ، فالعلاج باستخدام تدليك نقاط الطاقة الانعكاسية ـ موضوع هذا المؤلف ـ ما هو إلا عودة للطبيعة باستخدام بعض الأساليب والطرق والحيل المشتقة من الطب الذى كان فى أوج عظمته فى بعض بلدان آسيا وأوروبا. . ، وذلك باستخدام طرق بسيطة وعقلانية.

استخدام العلاج بتدليك نقاط الطاقة سوف يسمح للإنسان أن يخفف عن نفسه أو عن أصدقائه بعض الآلام الصغيرة العادية فى الحياة اليومية. . ، وهذا أقل ما يقدمه. . ، أضف إلى هذا ما يمكن أن يقدمه التعمق فى استخدام هذا

(*) يفضل البعض استخدام مصطلح «الطب الموازى».

النوع من العلاج الطبيعى من خدمات علاجية لعلاج أمراض عجز عنها الطب الاعتيادى الحالى فى حل رموزها وأسرارها(١).

يوجد على جسم الإنسان نقاط نشطة «نقاط الطاقة» على القدمين والكفين وغير ذلك من أجزاء الجسم. هذه النقاط لها اتصال بأجهزة الجسم وأعضائه، ومن ثم فإن التأثير على هذه النقاط ينتقل إلى الأجهزة المتصلة بها ويؤثر فيها .. وهذا هو الموضوع.

عرف الإنسان هذا الأمر منذ آلاف السنين أو أكثر .. مناطق معينة فى الجسم يؤدى تنشيطها إلى تخفيف الآلام أو إزالتها تمامًا...، والتخلص من الشعور بعدم الراحة وسلسلة الآلام التى تفسد على الإنسان حياته اليومية.

بناء على ما سبق فإن موضوع هذا المؤلف ليس فتحًا جديدًا، أو فكرًا معاصرًا اكتشف مؤخرًا، وإنما هو نظام وأسلوب استخدم بنجاح من آلاف السنين، وكما ذكرنا فإن هذا النظام لا يلغى دور الطبيب؛ لأن دور هذا الرجل العلمى الذى قضى سنوات كثيرة فى الدراسة لا يمكن أن يحل مكانه أحد فى حالات المرض الحقيقى.

أما الأدوية وفائدتها فإنها فى النهاية عبارة عن مواد كيماوية لا ينبغى المبالغة أو الإسراف فى تعاطيها.

يقول الدكتور دانيل Dr. Denniel(٢) أن إلمام الفرد بنظام تنشيط الطاقة سوف يوفر له معلومات تسمح له بأن يستفيد من النصائح المستخلصة من تعاليم طبية علاجية ملطفة وطبيعية ثبت صلاحيتها من زمن بعيد.

وفى هذا الشأن يعرض جاك ستاليه Jacques Staehl´e (٣) بعض تجاربه فيقول:

«أذكر أن شخصًا كان موجودًا فى إحدى محاضراتى فى قصر المؤتمرات فى مدينة نيس Niceوسألنى إن كنت أستطيع أن أريحه من صداع يلازمه منذ ثلاثة أيام على الرغم من تناوله العديد من حبوب الأسبرينAspirine ثم الأوبتاليدون Optalidon فعرضت عليه أن أحاول بدون ضمان أكيد للنتيجة، لأن تنشيط مراكز الطاقة يكون مفعوله أفضل إذا استخدم قبل تناول أى مسكنات كيميائية...، وبكل بساطة عملت على تنشيط مركز «4GI» وهو وعاء الطاقة الموجود فوق اليد، وبعد ثلاث دقائق اختفى الألم...، وسألنى نفس الشخص إن كنت أستطيع أيضًا أن أخلصه من حرقان المعدة Les brülures d'estomac الذى سببته له استخدامه غير الناجح لأقراص الأسبرين والأوبتاليدون. وكنت أعلم أن تأثير الضغط بالأصابع فى هذه الحالة لا يظهر تأثيره إلا بعد بعض الوقت، وقد يتطلب ذلك مدة ساعة أحيانًا. فاستعنت حينئذ بجهاز رائع صغير يلازمنى دائمًا «Le Stipuncteur»، وهو جهاز صغير يفتش وينشط إليكترونيا مراكز الطاقة الصينية

---

(١) للاستزادة راجع:

- أبو العلا أحمد عبدالفتاح، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٠م): موسوعة الطب البديل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

(2), (3) Staehle, J. (1980): Effacez vos Douleurs, Facilement par Stimulation de vos Points ´Energetiques, 4e. ´ed. Jean - Pierre Delarge, Editeur.p. 7, 8.

les points Chinois وهو يسمح بنتائج سريعة ومدهشة. وبدأت بتنشيط مراكز الطاقة على الساق وعلى البطن. . ، وبعد دقائق عادت الأمور إلى مجراها الطبيعى مما دعا جميع الحضور إلى سؤالى. «**لماذا لا يعرف الجميع هذه الإمكانات؟**».

الطب الحالى . . أو الطب الحديث يتطور باستمرار. . ، وما كان يعتقد أنه حقيقى منذ ثلاثين عامًا قد لا يكون بالضرورة حقيقيًا اليوم. وعلى العكس من ذلك فإن العلاج باستخدام التأثيرات على مراكز الطاقة تُوبع واستُعمل منذ آلاف السنين ويعتبر حديثا دائمًا. . ، فما كان صحيحًا منها وثبتت صلاحيته منذ آلاف السنين مازال يتمتع بنفس الصلاحية حتى الآن، وهذا هو الفارق الجوهرى بين هذا النوع من العلاج والطب الحديث. .

مثال:

لوحظ بواسطة أشعة الراديوسكوبيك radioscopie أن تنشيط النقطة «38VB» وهى النقطة رقم «٣٨» على وعاء المرارة. ومكانها على الساق يُحدث تفريغ المثانة البولية. هذا المركز معروف منذ عشرات الآلاف من السنين بكونه مركز تنشيط «dispersion» لطاقة المثانة البولية.

ومن ناحية أخرى فإن انعدام أداء المثانة البولية لوظيفتها يكون كفيلا بإحداث الصداع النصفى الذى يستقر فى أغلب الأحوال عند الصدغ أو خلف الرأس. من ثم فإن وعاء الطاقة «m´eridien» المثانة البولية يبدأ عند الصدغ فى الركن الخارجى للعين، كما أن له مركزًا هامًا خلف الرأس هو النقطة «20VB» وهى نقطة على وعاء المرارة.

وبمجرد تنشيط النقطة «38VB» أى النقطة «٣٨» على وعاء المرارة ومكانها فوق الساق يكون كافيًا فى أغلب الأحيان لإزالة الصداع النصفى فى الحال، وهذه ليست صدفة.

هذه الأساليب الطبيعية فى العلاج منتشرة فى الصين، حيث تستخدم على نطاق واسع فى المستشفيات والمصانع، والشعب الصينى يستخدم هذه الأساليب بطريقة شائعة.

ولعلنا سمعنا جميعًا عن هؤلاء «الأطباء الحُفاة» المشهورين، فهم يمارسون العلاج بالتأثير والتنشيط لنقاط الطاقة فى الجسم فى نفس مواقع العمل، ونظرًا لكون الصين لا تستطيع أن تنعم بالتأمين الاجتماعى مثل سائر دول أوربا أو الدول المتقدمة فقد فطن قادتها إلى الأثر الاقتصادى العظيم لهذا الطب البديل ولم يترددوا فى تطبيقه.

لعل فى هذا النوع من الطب البديل ما يسعد الإنسان، ويخلصه من آلام كان يعانى منها، فيصبح أكثر إقبالا على الحياة، وفى هذا الخصوص يوجد قول متميز للخبير جاك ستاليه Jacques Staehle نصه كما يلى:

«لعل هذا العمل المتواضع يمدك ببهجة الحياة الحقيقية، التى تتلخص فى أن يكون الإنسان مستريحًا داخل جلده وهذه أمنيتى لك»

وهذا نص كلماته:

«Que ce modeste ouvrage puisse vous apporter la vraie joie de vivre, celle qui consiste a être bien dans sa peau. C'est ce que je vous souhaite.



شكل رقم (١)
استخدامات الطب البديل فى مصر القديمة

٢.النظرية

يعتبر الطب البديل من الأساليب القديمة التى لجأ إليها الإنسان منذ بدء الخليقة وقبل ظهور الطب الحديث.

يشمل الطب البديل جميع الوسائل الطبيعية التى تستخدم فى العلاج والتخلص من الأمراض، من بينها التدليك. حيث كان ينظر للتدليك قديمًا على أنه إحدى الوسائل الأساسية للعلاج.

اعتمد التدليك فى الحضارات القديمة على المنعكسات أو ما يسمى بالريفلكسولوجى Reflexology ويقصد به العلم الذى يهتم بالمبادئ الأساسية التى تربط ما بين مناطق الجسم الخارجية على القدمين واليدين والأذن والجسم كله. . ، يربطها مع أجهزة الجسم الداخلية. حيث يمكن عن طريق الضغط على هذه المناطق تنبيه أعضاء الجسم الداخلية المرتبطة بها، وهو بذلك يعتبر علما وفنا. . ، فهو علم يحتاج إلى المهارة والمعرفة العملية، وهو فن يحتاج إلى حب العمل الميدانى والإبداع فيه.

يعتبر التدليك النقطى «تدليك نقاط المنعكسات» نوعًا من أنواع التدليك الصينى التقليدى، كما عرف هذا النوع من العلاج فى مصر القديمة أيضًا حيث وجدت الدلائل على ذلك فى نقوش رسمت على جدران المعابد المصرية القديمة منذ ٢٣٣٠ إلى ١٢٠٠ سنة قبل الميلاد. انظر الشكل رقم (١).

انتشر هذا النوع من العلاج بعد ذلك واستخدمه الهنود الحمر بأمريكا الشمالية. . ، ومازال يستخدم هناك حتى الآن.

والجدير بالذكر أن تعاليم التدليك النقطى للمنعكسات كان يدرس فى معاهد خاصة بتعليم هذا النوع من العلاج. . ، حيث عرف فى أوربا خلال القرن الخامس عشر ثم فى أمريكا.

النظريات الصينية القديمة:

ظهرت فلسفة صينية وهندية قديمة فى نهاية الألف الثانية، وبداية الألف سنة الأولى قبل الميلاد، حيث اعتبرت هذه الفلسفة الأساس فى تعاليم الطب الشرقى القديم، وتعتمد هذه الفلسفة على تقسيم كل شىء إلى خمسة أنواع هى:

* الريح
* الحر
* الرطوبة
* اليبوسة
* البرد

ثم ظهرت بعد ذلك نظرية ين/ يانج (Yin/ Yang) . . ، حيث تقوم هذه النظرية على أن كل شىء فى هذا الوجود هو إما «ين» أو «يانج». . ، مثلا الرجل أكثر «ين» من المرأة. . ، وكذلك توصف المرأة أو الشابة بأنها أكثر «يانج» من المرأة كبيرة السن. كما لا يوجد شىء مطلق يتكون بكامله من «يانج» أو «ين». . ، ولكن دائمًا ما يوجد الجانبان وإن كان أحدهما يغلب على الآخر.

ومن خصائص «يانج» و «ين»:

يانج: الثقل - المعدن - الطاقة - الخفة - الدفء الصيف - النشاط - الملح.

ين: الأرض - المرأة - المادة - الظلام - البرد - الشتاء - الجلد - السالب.

كما تنسب أعضاء الجسم إلى هذه النظرية، حيث إن أعضاء «ين» مليئة بالدم فيما عدا الرئة التى تكون محاطة بالدم. . ، ويتضمن هذا النوع الأعضاء الحيوية التى تؤدى إزالتها إلى الوفاة. بينما أعضاء «يانج» مليئة بالتغيرات. . ، بمعنى أنها تكون فارغة أو ممتلئة، حيث تلعب دورًا هامًا فى الهضم ويمكن إزالتها دون وفاة الإنسان.

فى هذه النظرية يرتبط كل عضو من «ين» بعضو من «يانج» فى نفس الوظيفة حيث:

* الرئة والأمعاء الغليظة: الإخراج والزفير.
* الطحال والمعدة: التخزين.
* الكلى والمثانة: التنقية.
* القلب والأمعاء الدقيقة: كمية الدم.
* الكبد والمرارة: توزيع الطاقة.

نظرية العناصر الخمسة-Element 5:

تعتبر هذه النظرية تطورًا لنظرية «ين/ يانج» وإضافة لها، حيث قسمت كل شىء فى الطبيعة إلى خمسة عناصر هى:

* الأرض
* المعدن
* الماء
* الخشب
* النار

ترتبط هذه العناصر ببعضها، كما ترتبط بأعضاء جسم الإنسان المختلفة، وترتبط أيضًا بالألوان وفصول السنة والانفعالات وأعضاء الحس والتذوق.

وعن العلاقة بين العناصر الخمسة فقد صيغت كما يلى على سبيل المثال:

* الماء يؤدى إلى نمو الخشب . . ،
* والخشب ينتج النار . . ،
* والنار تعطى الأرض . . ،
* والأرض تعطى المعدن . . ،
* والمعدن يتحول إلى الماء .

وعلى العكس من ذلك فإن :

* الماء تطفئ النار . . ،
* والنار تصهر المعدن . . ،
* والمعدن يقطع الخشب . . ،
* والأرض تمتص الماء .

وأيضًا :

* الخشب رمز الولادة والنمو . . ،
* والنار تزيد من النشاط الأقصى . . ،
* والمعدن يقهر الأرض مركز التغيرات الدورية .

الجدول رقم (١) يوضح العلاقات المتبادلة بين العناصر الخمسة وبعض المواقف والظروف المتباينة .

جدول (١)

العلاقة المتبادلة بين العناصر الخمسة وبعض المواقف والظروف المتباينة

العناصر الخمسة	الأرض	المعدن	الماء	الخشب	النار
أعضاء الجسم	الطحال	الرئتان	الكلى	الكبد	القلب
	المعدة	الأمعاء الغليظة	المثانة	الحويصلة الصفراء	الأمعاء الدقيقة
اللون	الأصفر	الأبيض	الأسود	الأزرق والأخضر	الأحمر
الانفعال	القلق	الحزن	الخوف	الغضب	المتعة
الموسم	الصيف	الخريف	الشتاء	الربيع	الصيف
أعضاء الحس	الفم	الأنف	الأذن	العين	اللسان
التذوق	الحلو	الحريف	المالح	الحامض	المر

٣. الطب الرياضى البديل

Alternative Sports Medicine

أصبح الآن كثير من الرياضيين والأصحاء يلجأون إلى استخدام العلاج بطرق الطب البديل عندما يفشل استخدام الوسائل الطبية لعلاج الأعراض المرضية المرتبطة بالجهاز العضلى أو الجهاز العظمى. واتسع نشاط البحوث والدراسات العلمية فى المنظمات الطبية والكليات والمدارس وشركات التأمين والأطباء بهدف الكشف عن فاعلية تلك البدائل العلاجية. . ، ومن أكثر الطرق المستخدمة مع الرياضيين الطرق التالية:

* الإبر الصينية Acupuncture
* علاج العمود الفقرى Chiropractic
* العلاج بالأكسجين Hyperbaric Oxygen
* التدليك Massage
* الاسترخاء Relaxation Technique

وعادة ما يزداد اتجاه الرياضيين إلى الطب البديل فى حالة آلام الظهر Back Pain وغيرها من الآلام أو إصابات أو أمراض الجهاز العضلى والجهاز العظمى، ويؤكد على ازدياد اهتمام الرياضيين باستخدام الطب البديل ما قاله C. T. Moorman مدير الطب الرياضى بجامعة ماريلاند. . ، حيث ذكر «**أن الرياضيين بالجامعة يلجأون إلى استخدام الطب البديل ابتداء من العلاج بالأكسجين إلى الإبر الصينية إلى الطب اليدوى** Manual Medicine **وجميعها لا ترتبط بالطب التقليدى**»، وقد دفع ذلك إلى قيام «مورمان» بعمل استفتاء بين أطباء الفرق الأهلية المشاركة فى دورى كرة القدم عن مدى استخدامهم لوسائل الطب البديل مع الرياضيين.

توصل ديفيد وانج David Wang الطبيب بجامعة مينسوتا إلى نفس ملاحظات «مورمان» وفى البحث المسحى للاندمارك Landmark Survey (١٩٩٣م) بواسطة اسنبرج وآخرين Eishberg, et al., اتضح أن هناك واحدا من ثلاثة رياضيين يستخدمون الطب البديل فى العام السابق لإجراء البحث، حيث قدر الباحثون زيارة الرياضيين للأطباء والعلاج بوسائل الطب البديل بحوالى ٤٢٥ مليون زيارة علاج عام ١٩٩٠م مقارنة بحوالى ٣٨٨ مليون زيارة أجريت للأطباء التقليديين. كما بلغ ما صرف على علاج الرياضيين بوسائل الطب البديل حوالى ١٣,٧ بليون دولار أمريكى عام ١٩٩٠م، وقد جاءت فى مقدمة الحالات المرضية المطلوب علاجها «مشكلات الظهر».

أدى نجاح علاج آلام الظهر باستخدام الطب البديل إلى تشجيع وانتشار الطب البديل، فبينما ينجح الطب التقليدى مع بعض الحالات المرضية مثل الأمراض المعدية والسكر والأمراض الفيروسية والجراحة، فإن نجاح الطب البديل قد فاق نجاح الطب التقليدى فى التغلب على مشكلات آلام الظهر، وكذلك الأمراض فى حالات علاج الورم النسيجى الليفى Fibromyalgia والالتهاب الوحشى Lateral Epicondylitis.

وعادة ما لا يعلن الرياضيون عن استخدامهم للطب البديل لأطبائهم، حيث أثبتت نتيجة استفتاء أن ٧٢٪ من الرياضيين لا يخبرون أطباءهم عند استخدامهم للطب البديل، وهذا يعنى أن أكثر من ٢٠ مليون رياضى فى الولايات المتحدة استخدموا الطب البديل عام ١٩٩٠م

بدون أى توجيه أو إشراف طبى. ، وهذا قد يكون ضاراً للرياضيين، حيث يجب أن يتم إيجاد صيغة تعاون وتوجيه وإشراف طبى عند استخدام الطب البديل.

وفى سبيل إيجاد هذا التعاون فقد بدأ الأطباء خلال السنوات القليلة الماضية فى إبداء رغبة ملحوظة للتعرف على وسائل الطب البديل والدلائل العلمية لاستخداماته، ومن أجل ذلك أنشأ المعهد القومى للصحة NIH [١] ومكتب الطب البديل OAM [٢] أحد عشر مركزاً أكاديمياً فى أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية لتقويم العلاج بالطب البديل، وفى عام ١٩٩٤م أصدر الاتحاد الطبى الأمريكى AMA [٣] بياناً يشجع فيه جهود مكتب الطب البديل OAM لتجديد فعالية الطب البديل علمياً، وأوضح هذا البيان أن وسائل الطب البديل فى العلاج آمنة، كما شجع أعضاء الاتحاد الطبى الأمريكى AMA لكى يتفهموا بشكل أفضل تطبيقات وطرق وأساليب الطب البديل.

خطوط (أوعية) الطاقة ومواقع النقاط النشطة

١. الخطوط (الأوعية) والنقاط

يوجد الكثير من النقاط النشطة على سطح الجسم، وجميعها تشكل مجموعات تتبع كل منها ما يسمى بـ «خط» أو «وعاء» الطاقة وهم حوالى ١٤ خطاً أو وعاءً.

وقد كان معروفاً فى القديم ٣٦٥ نقطة بعدد أيام السنة، إلا أنه فى الآونة الأخيرة تم اكتشاف ١٧١ نقطة تقع خارج نطاق أوعية الطاقة، وكذلك ١١٠ نقطة جديدة، بالإضافة إلى ١٧٠ نقطة أيضاً جميعها تقع عند صوان الأذن.

وقد سميت النقاط غير المرتبطة بالأوعية أو الخطوط الطاقية فى اللغة الفرنسية Points Curieus ويرمز لها (PC)، وتسمى النقاط الجديدة Points Nouveaux ويرمز لها (PN)، وتسمى نقاط الأذن Auriculo Points ويرمز لها (AP).

ويبلغ عدد الخطوط أو الأوعية الطاقية الأساسية ١٢ خطاً (وعاءً). طاقى، وتعتمد فكرة العلاج باستخدام التدليك النقطى على إمكانية حدوث تغيرات فى سريان الطاقة فى الخطوط (الأوعية) الطاقية، حيث إن صحة الإنسان تعتمد على دورة الطاقة فى الجسم من خلال الخطوط أو الأوعية الطاقية، وتخضع عملية سريان الطاقة فى هذه الخطوط أو الأوعية إلى الإيقاع البيولوجى، أى لا تكون دائماً على مستوى واحد طوال ٢٤ ساعة، فهناك علاقة متبادلة بين سريان الطاقة فى هذه الخطوط أو الأوعية وتغيرات البيئة المحيطة بحيث تتم الدورة الكاملة على مدار فترة ٢٤ ساعة. وخلال هذه الدورة يلاحظ أن هناك فترتين يصل مستوى الطاقة خلالهما إلى الحد الأقصى ولمدة ساعتين فى فترة بينما يصل الحد الأدنى ولمدة ساعتين فى فترة أخرى، وتختلف هذه الفترات من خط (وعاء) إلى آخر.

---

(1) The National Institutes of Health (NIH)
(2) Office of Alternative Medicine (OAM).
(3) American Medical Association (AMA)

جدول رقم (٢)

الإيقاع الحيوى لنشاط دورة الطاقة بأوعية الطاقة.

م	الوعاء	ساعات الحد الأقصى	ساعات الحد الأدنى
١	الرئتان	٣ ـ ٥	١٥ ـ ١٧
٢	الأمعاء الغليظة	٥ ـ ٧	١٧ ـ ١٩
٣	المعدة	٧ ـ ٩	١٩ ـ ٢١
٤	الطحال	٩ ـ ١١	٢١ ـ ٢٣
٥	القلب	١١ ـ ١٣	٢٣ ـ ١
٦	الأمعاء الدقيقة	١٣ ـ ١٥	١ ـ ٣
٧	المثانة	١٥ ـ ١٧	٣ ـ ٥
٨	الكلى	١٧ ـ ١٩	٥ ـ ٧
٩	المسخن الثلاثى	٢١ ـ ٢٣	٩ ـ ١١
١٠	المرارة	٢٣ ـ ١	١١ ـ ١٣
١١	الكبد	١ ـ ٣	١٣ ـ ١٥
	وعاء صمام القلب	١٩ ـ ٢١	٧ ـ ٩

والجدول رقم (٢) يوضح الإيقاع الحيوى لنشاط دورة الطاقة بخطوط أو أوعية الطاقة.

وعند زيادة الطاقة فى أحد الخطوط أو الأوعية المتوازية فإن سريان الطاقة فى الخط أو الوعاء الموازى له يقل، وبناء على ذلك فهناك قاعدة مؤداها أن تستخدم النقاط على الجانب السليم من الجسم إذا كان هناك أعراض شديدة للمرض على الجانب الآخر، **وبذلك يمكن** التأثير على المرض بتدليك الجانب السليم، وكذلك زيادة شدة المرض على الأجزاء العليا من الجسم يمكن تدليك الأجزاء السفلى . . ، هذا المبدأ يسمى فى الرياضة «انتقال أثر التدريب» بينما فى الطب يسمى «انتقال أثر العلاج».

٢. أماكن خطوط (أوعية) الطاقة ونقاطها:

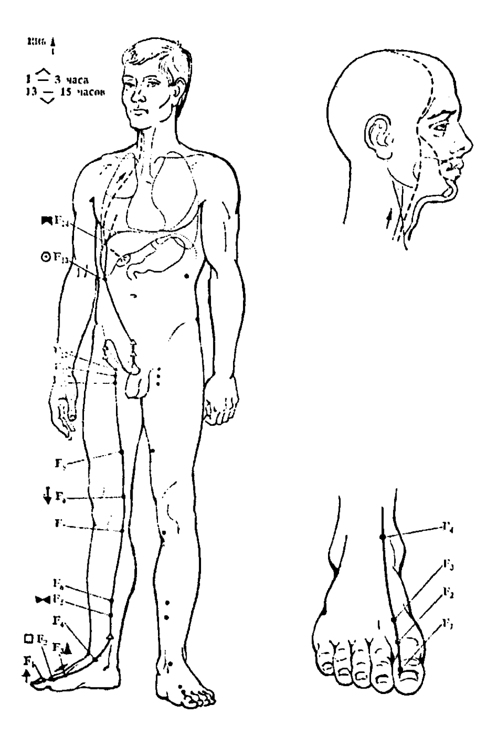
الجدول (٣) يوضح رسومات أشكال واتجاهات الخطوط (الأوعية) وتحديد النقاط الخاصة بها. هناك بعض الرموز المرتبطة بكل نقطة، حيث تختلف هذه الرموز بحيث يعطى كل رمز معين تعبيرًا عن بعض خصائص أو صفات هذه النقطة.

جدول رقم (٣)

رموز أشكال النقاط على الخطوط (الأوعية)

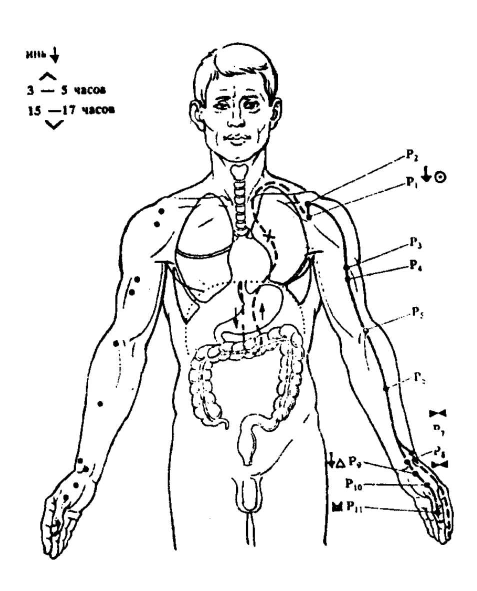
م	الخصائص	الرموز
١	اتجاه سير الوعاء لأسفل	↓
٢	اتجاه سير الوعاء لأعلى	↑
٣	توقيت الحد الأدنى لنشاط الوعاء	v
٤	توقيت الحد الأقصى لنشاط الوعاء	^
٥	نقطة شهيق	↓↑
٦	نقطة زفير	⯈ ⯊
٧	نقطة إنعاش	Y
٨	نقطة خطرة	⬣
٩	نقطة استثارة	↓ ↑
١٠	نقطة عاطفية	⊡↓
١١	نقطة مثبتة	⧓
١٢	نقطة مصدرية «منبع»	▲
١٣	نقطة مهدئة	□
١٤	نقطة مناداة	⊙
١٥	يسار	S
١٦	خط خارجي لسير الوعاء	—
١٧	خط داخلي لسير الوعاء	- - -

* أما عن الخطوط (الأوعية) والنقاط فهى كما يلى (عن: تروفانوف ١٩٨٥م):



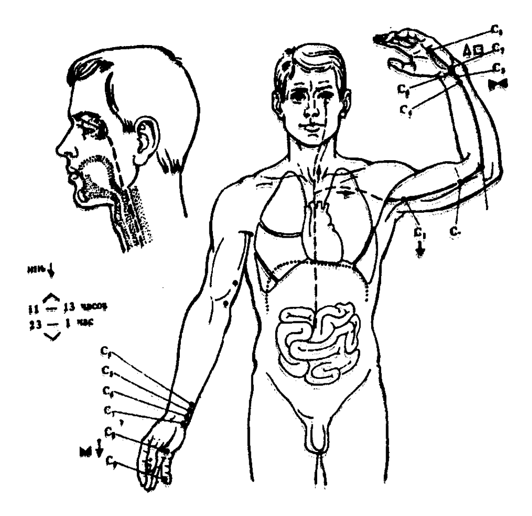
شكل (٢)
خط أو وعاء الكبد (F)

* الشكل رقم (٢) يوضح خط الكبد (F):
وعليه النقاط النشطة المستخدمة فى العلاج (وعاء الكبد Foie).



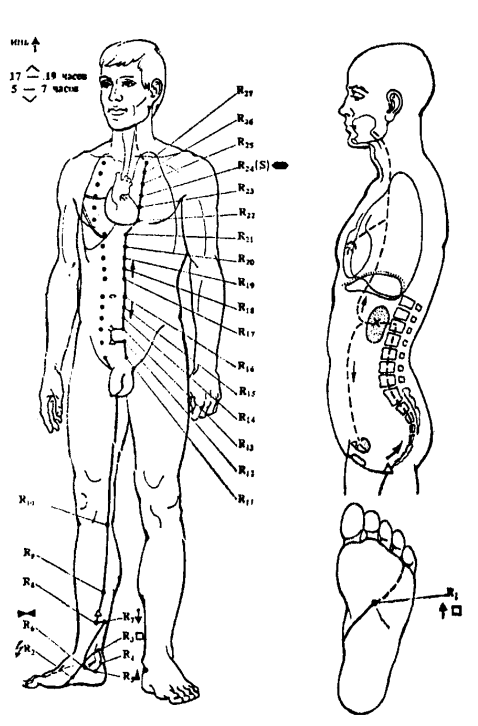
شكل (٣)
خط أو وعاء الرئة (P).

* الشكل رقم (٣) يوضح خط الرئة (P):
وعليه النقاط النشطة المستخدمة فى العلاج (وعاء الرئة Poumon)



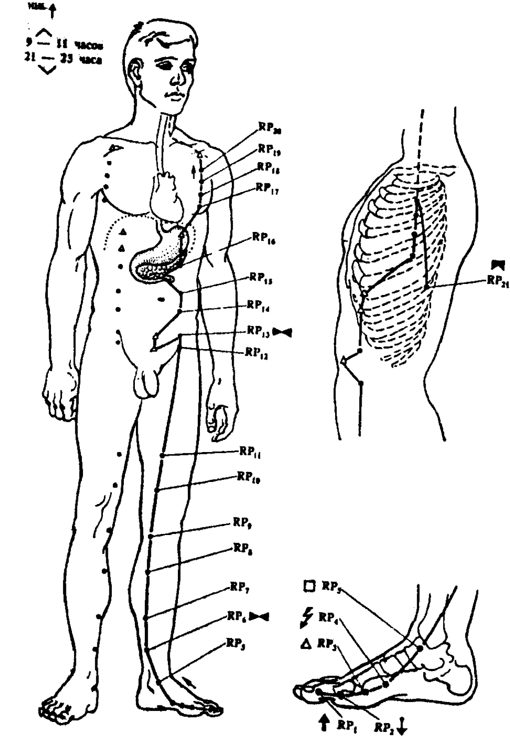
شكل رقم (٤)
خط أو وعاء القلب (C)

* الشكـل رقم (٤) يوضح خط الـقلب (C): وعليه النقـاط النشطة المستخدمـة فى العلاج (وعاء القلب Coeur)



شكل رقم (٥)
خط أو وعاء الكليتين (R).

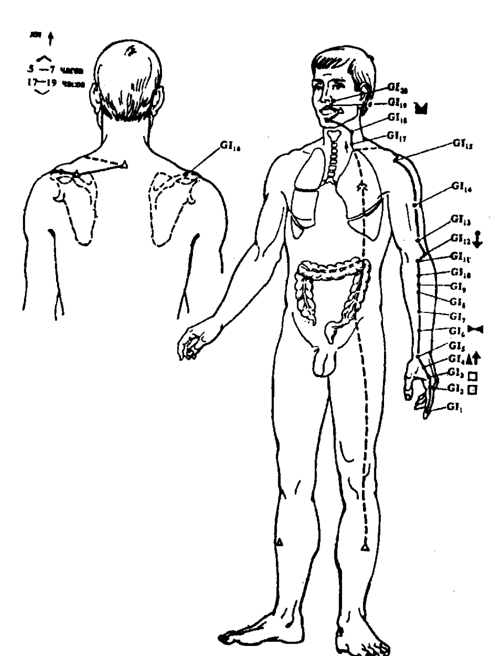
* الشكل رقـم (٥) يوضح خط الكليــتين (R): وعليه النقاط النشطة المستخدمة فى العلاج (وعاء الكليتين Reins).



شكل (٦)

خط أو وعاء الطحال (RP).

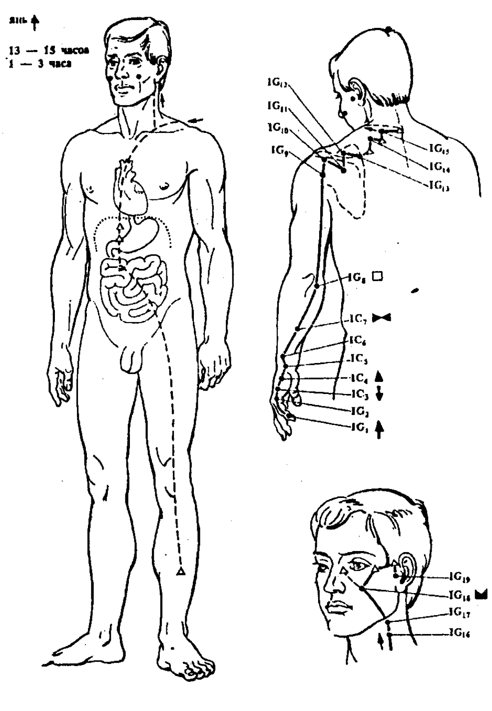
* الشكل رقم (٦) يوضح خط الطحال (RP): وعليه النقاط النشطة المستخدمة فى العلاج (وعاء الطحال Rate).

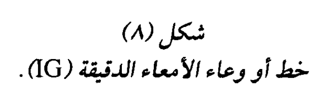


شكل (٧)

خط أو وعاء الأمعاء الغليظة (GI)

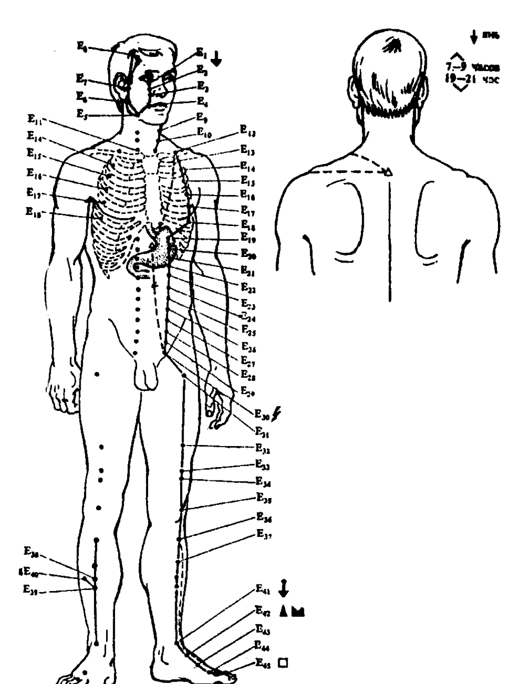
* الشكل رقم (٧) يوضح خط الأمعاء الغليظة (GI): وعليه النقاط النشطة المستخدمة فى العلاج (وعاء الأمعاء الغليظة Gros Intestin).





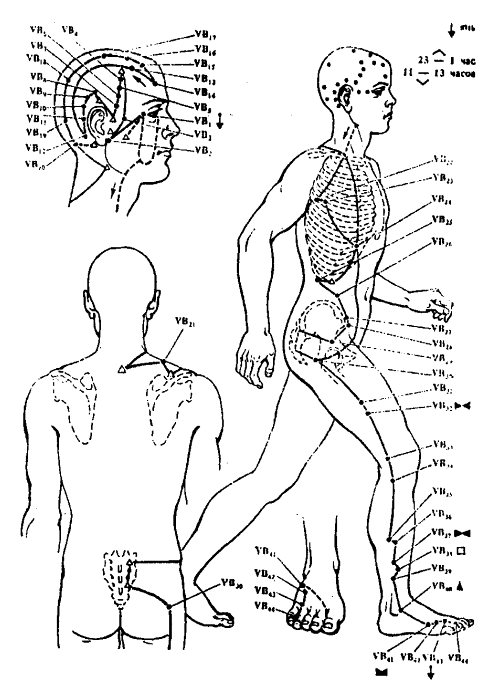
شكل (٨)
خط أو وعاء الأمعاء الدقيقة (IG).

* الشكل رقم (٨) يوضح خط الأمعاء الدقيقة (IG): وعليه النقاط النشطة المستخدمة فى العلاج (وعاء الأمعاء الدقيقة Intestin Grêle).



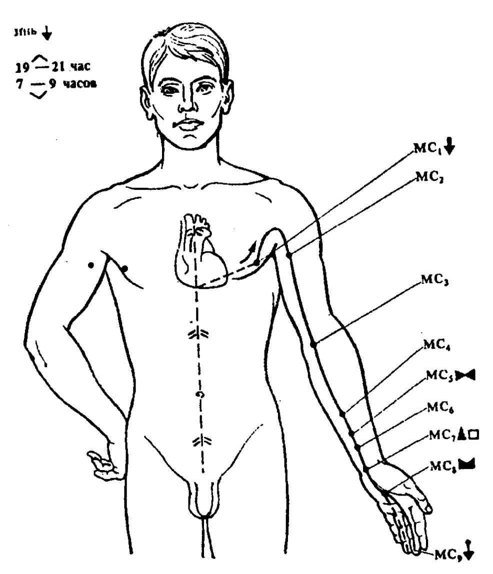
شكل (٩)
خط أو وعاء المعدة (E)

* الشكل رقم (٩) يوضح خط المعدة (E): والنقاط النشطة المستخدمة فى العلاج (وعاء المعدة Estomac).



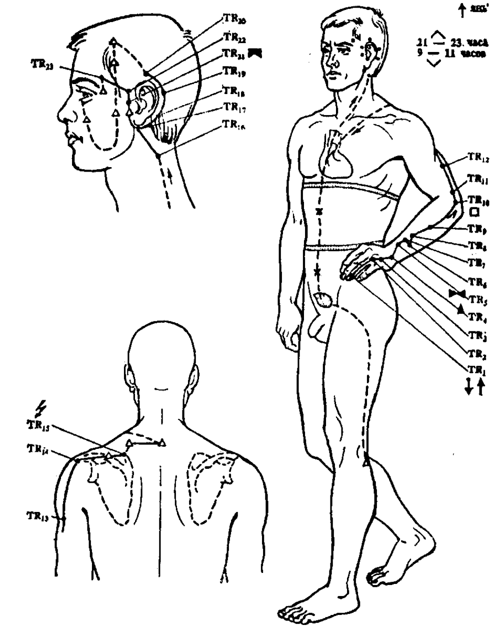
شكل (١٠)
خط أو وعاء المرارة (VB)

* الشكل رقم (١٠) يوضح خط المرارة (VB): والنقاط النشطة المستخدمة فى العلاج (وعاء المرارة Vésicule Biliaire).



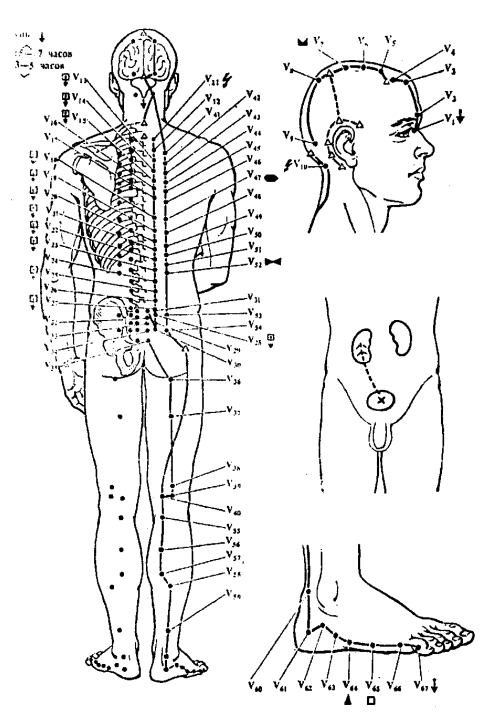
شكل (١١)
خط أو وعاء صمام القلب (MC)

* الشكل رقم (١١) يوضح خط صمام القلب (MC): والنقاط النشطة المستخدمة فى العلاج (وعاء صمام القلب Maître de Coeur).



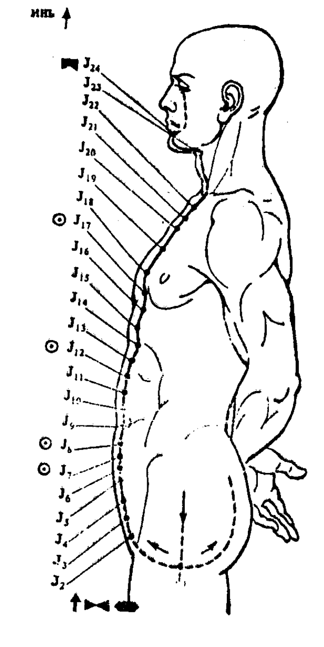
شكل (١٢)
خط أو وعاء المسخن الثلاثى (TR)

* الشكل رقم (١٢) يوضح خط المسخن الثلاثى (TR): والنقاط النشطة المستخدمة فى العلاج (وعاء المسخن الثلاثى Triple Rechauffeur).



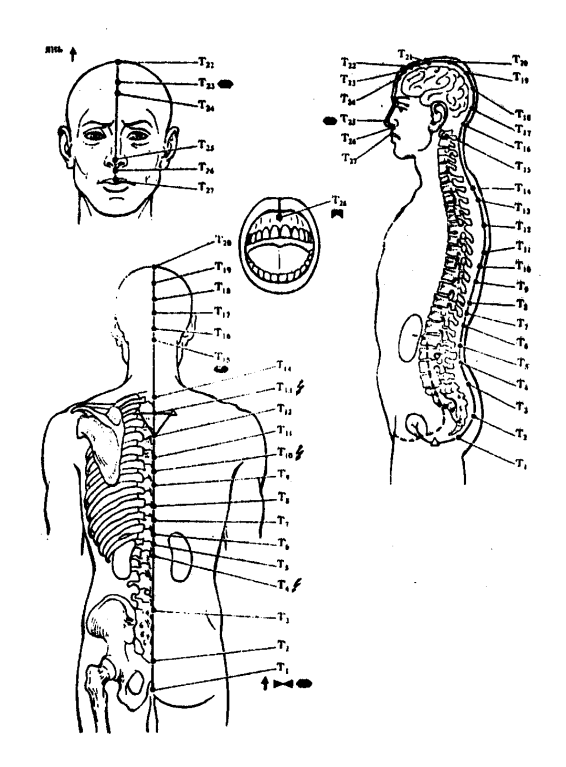
شكل (١٣)
خط أو وعاء المثانة (V)

* الشكل رقم (١٣) يوضح خط المثانة (V): والنقاط النشطة المستخدمة فى العلاج (وعاء المثانة Vessie).



شكل (١٤)
خط أو وعاء (J)

* الشكل رقم (١٤) يوضح خط (J): والنقـــاط النشـطة المستخدمة فى العلاج.



شكل (١٥)
خط أو وعاء (T)

* الشكل رقم (١٥) يوضح خط (T): والنقاط النشطة المستخدمة فى العلاج.

تنشـيط مـراكـز الطاقـة Stimulation des points e´nergetiques علم قـديم منذ الأزل، فمنذ أن استشعر الإنسان الألم، أو الضيق، أو الأكلان (الرغبة فى الهرش) فإن أغلب الظن أن رد فعله الأول هو أن يدعك أو يدلك المنطقة المعينة التى شعر فيها بالألم أو الرغبة فى الهرش.

وتشير مخطوطات مضى عليها عشرات الآلاف من السنين إلى أن الإنسان كان يعرف استعمال مراكز الطاقة.

هذه المراكز يمكن تنشيطها بواسطة الإبر، أى الوخز بالإبر - acupuncture، كما يمكن أيضًا تنشيطها بواسطة التدليك massages: وهو الوخز digitopuncture بأطراف الأصابع. والهدف من هذا التنشيط أو ذاك هو التوزيع المنسجم للطاقة التى تجرى داخل الإنسان.

ولكى يتم استيعاب ذلك بطريقة أفضل، ينبغى - قبل كل شىء - معرفة أن الحياة مشروطة أو مُكيَّفة بواسطة الطاقة. . ، وكما هو معروف أن الدم يجرى فى الأوعية الدموية، فإن الطاقة أيضًا تجرى فى أوعية الطاقة، وهذه الأوعية التى أطلقنا عليها أوعية الطاقة أو Me´ridiens هى أوعية غير مرئية أى لا ترى ولكن يمكن الاستدلال عليها إليكترونيا electroniquement، وعلى طول هذه الطرق المرورية للطاقة توجد نقاط أو مراكز الطاقة Points energetiques.

* أوعية الطاقة عددها ١٢، مثل عدد شهور السنة (الأوعية الأساسية).

* ومراكز الطاقة عددها ٣٦٥، مثل عدد أيام السنة (قبل اكتشاف النقاط الجديدة).

ولكن البعض من هذه المراكز هو الذى يستخدم فقط. . ، وتحمل أوعية الطاقة أسماء الأعضاء التى تنتمى إليها. . ، مثلا.

* وعاء الكبد Foie، ويرمز «F».

* وعاء الرئة Poumon، ويرمز بالرمز «P».

* وعاء القلب Coeur، ويرمز له بالرمز «C»

* وعاء الكليتين Reins، ويرمز له بالرمز «Rn».

* وعاء الطحال Rate، ويرمز له بالرمز «Rt»

* وعاء الأمعاء الغليظة Gros intestin، ويرمز له بالرمز «GI»

* وعاء الأمعاء الدقيقة Intestin grêle، ويرمز له بالرمز «IG».

* وعاء المعدة Estomac ويرمز له بالرمز «E».

* وعاء المرارة Vésicule biliaire ويرمز له بالرمز «VB».

* وعاء صمام القلب Maitre du coeur = الحجر السمبثاوى Orthosympathique ويرمز له بالرمز «MC».

وعاء المسخن الثلاثى Trîple rechauffeur = الباراسمبتك Parasympathique ويرمز له بالرمز «TR».

ونظرًا لأهمية هذه الرموز ولكثرة استخدامها فيما بعد فإن الجدول رقم (٤) يوضح أوعية الطاقة ورموزها.

يختلف عدد مراكز الطاقة فوق كل وعاء من أوعية الطاقة فمثلا:

جدول رقم (٤)

أوعية الطاقة والرموز الخاصة بها

اسم الوعاء باللغة العربية	اسم الوعاء باللغة الفرنسية	الرمز
* وعاء الكبد	Foie	F
* وعاء الرئة	Poumon	P
* وعاء القلب	Coeur	C
* وعاء الكليتين	Reins	R أو Rn
* وعاء الطحال	Rate	RP أو Rt
* وعاء الأمعاء الغليظة	Gros intestin	GI
*وعاء الأمعاء الدقيقة	Intestin grêle	IG
* وعاء المعدة	Estomac	E
* وعاء المرارة	Vésicule biliaire	VB
* وعاء صمام القلب السمبثاوى	Maître du Coeur Ovthosympathique	MC
* وعاء المسخن الثلاثى الباراسمبثاوى	Triple rechauffeur Parasympathigue	TR
*وعاء المثانة	Vessie	V
* نقاط غير مرتبطة بالأوعية	Points Curieus	PC
* نقاط جديدة	Points Nouveaux	PN
* نقاط الأذن (جديدة)	Auriculo Points	AP

ـ ٩ مـراكـز للطاقـة موجـودة على وعـاء القلب «C».

ـ ٦٧ مركـزًا للطاقـة موجودة علـى وعاء المثانة V.

فعنـدما نشيـر إلى «67V» أو «V67» فإننا نعنى النقطة رقم «٦٧» على وعاء الطـاقة الخاص بالمثـانة، وعندما نشـير إلى «3F» أو «F3»، فإننا نعنى النقطة رقم «٣» على وعـاء الطاقـة الخاص بالكبـد، وعندمـا نشيـر إلى «IG4» أو «4IG»، فـإننا نعنى النـقطة رقم «٤» على وعـاء الطاقـة الخاص بالأمعاء الدقيقة. . ، وهكذا.

هذه المراكز يمكنها أن تعطى تأثيرًا موضعيًا على أجهزة الجسم التى توجد على مسافات بعيدة من هذه المراكز، فـمثلا التـأثير على النقطة «F3» وهى على القدم تعطى تأثيرا موضـعيا فعالا على الكبد رغم بعده عن القدم. . ، وهكذا.

أولا: ماهية التدليك النقطى:

يعتبر التدليك النقطى إحدى طرق العلاج القديمة، ويختلف عن التدليك الأوربى الكلاسيكى فى استخدامه لما يسمى «النقاط النشطة» أو «نقاط الطاقة» ومناطق المنعكسات المنتشرة على سطح الجسم وعلى طول ما يسمى بـ «أوعية» أو «خطوط» الطاقة. . ، وهى عبارة عن مجموعات من النقاط تنتشر على سطح الجسم وترتبط بعضها ببعض كأوعية أو خطوط للطاقة.

عندما يتم التركيز على النقاط الموزعة على طول وعاء الطاقة أو خط الطاقة يطلق على هذا النوع من العلاج «التدليك النقطى». بينما يسمى التدليك الذى يتم على مسار الوعاء أو الخط الطاقى «التدليك السطحى التقليدى». وكلا النوعين يسمى «التدليك الشرقى».

يعتمد التدليك النقطى على تنبيه المستقبلات الحسية لكى يستدعى رد فعل انعكاسى، وهذا ما ينطبق على طرق العلاج بالإبر الصينية، ولكن التدليك النقطى يتميز عن العلاج بالإبر الصينية بعدم غز أنسجة الجسم أو عدم وخز أنسجة الجسم. . ، هذا بالإضافة إلى أنه يعتبر مؤثرًا فسيولوجيًا عامًا له تأثيره الإيجابى على صحة الجسم وحيويته.

فعند الضغط على النقطة النشطة يحدث تأثير موجه نحو أعضاء وأجهزة الجسم الداخلية، وهو بذلك يعتبر وسيلة أكثر سهولة من الإبر الصينية، كما يمكن استخدامه مع الأطفال المرضى فى سن ثلاث سنوات. هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدام التدليك النقطى بطريقة ذاتية، أى يقوم الفرد بتنفيذه على نفسه.

ثانيا: التأثيرات الصحية الإيجابية للتدليك النقطى:

يؤدى استخدام التدليك النقطى إلى التأثير الإيجابى فى علاج الكثير من الحالات مثل:

* الخلل الوظيفى والعضوى للدورة الدموية.
* أمراض الجهاز التنفسى والهضمى والإخراجى.
* أمراض العمود الفقرى المزمنة.
* أمراض مفاصل الأطراف.
* الخلل الوظيفى للغدد الصماء.
* أمراض الجهاز العصبى الأتونومى.

وبصفة عامة فإن التدليك النقطى على المستوى الصحى يمكن أن يفيد فى تحقيق ما يلى:

١. تقليل التوتر وزيادة الاسترخاء:

أثبتت الملاحظات أن معظم الأشخاص الذين استخدموا أساليب المنعكسات «تدليك المنعكسات» شعروا لأول مرة أنهم أكثر استرخاء مقارنة بتجربتهم باستخدام تدليك الجسم الكلى «الأوربى». ، كما أن الفرد لا يحتاج أثناء الجلسة إلا إلى الرقود الهادئ، ويمكن سماع الموسيقى الهادئة، ويغلب النوم على كثير من الناس أثناء الجلسة، كما يصبحون أكثر نشاطًا وحيوية فى حياتهم اليومية وأعمالهم.

هناك العديد من الوثائق عن تأثير التدليك بالمنعكسات فى التخلص من الصداع والتوتر بالرقبة والكتفين. والبرد والأنفلونزا. . ، وكذلك فى علاج مرضى القلب والجهاز التنفسى والسرطان، حيث يعتبر تقليل الضغوط من أهم العوامل المؤدية إلى مقاومة الأمراض وتحسين الصحة.

٢. تحسين الدورة الدموية والليمفاوية:

يؤدى استخدام التدليك النقطى أو الرفلكسولوجى بوجه عام إلى تحسين الدورة الدموية، وأكثر من ذلك أنه يؤدى إلى تحسين الدورة الليمفاوية أيضًا.

٣. زيادة الحيوية والطاقة:

يؤدى استخدام الريفلكسولوجى إلى زيادة الحيوية والطاقة، حيث يشعر الفرد أحيانًا ما بحالة من التعب أو الملل أو فقد الدافعية والحماس، وهنا يصبح التدليك النقطى ذات تأثيرات إيجابية.

ثالثًا: الأسس النظرية للتدليك النقطى:

تختلف ردود أفعال الجسم تبعًا لنوع المؤثر أو المثير على الجلد، وهذه الانعكاسات تسمى عند استخدامها فى العلاج «العلاج بالمنعكسات»، حيث تعتمد هذه الطريقة على استثارة أو تنبيه مناطق المنعكسات المختلفة على الجلد بحيث يمكن إزالة الألم وزيادة أو نقص إيقاع معدل القلب.

وتستخدم طرق العلاج بالمنعكسات منذ عصر هيبوقراط حتى وقتنا الحالى.

يحتوى الجلد على مستقبلات حسية للألم والبرد والحرارة والضغوط والذبذبة، وتنتشر هذه المستقبلات الحسية على الجلد بشكل غير متساو، حيث يوجد على السنتيمتر المربع الواحد عدد:

- ٢ مستقبلات حسية للحرارة.
- ١٢ مستقبلات حسية للبرودة.
- ١٥٠ مستقبلات حسية للألم.

ويؤثر أى نوع من أنواع التدليك على الجلد، ويؤدى ذلك إلى حدوث تأثير رد فعل موضعى أو كلى للجسم، كما يوجد أيضًا بالجلد مستقبلات حسية ميكانيكية، أى الإحساس بالحركة، وكيميائية تربط بين ما بين الجسم والبيئة الخارجية.

تتكيف المستقبلات الميكانيكية بالجلد بسرعة عند تكرار التوتر الميكانيكى، ومثال على ذلك عند الضغط عليها فى التدليك النقطى؛ لذلك من الضرورى تغيير التدليك من منطقة إلى أخرى، كما يجب أن يكون التأثير بقوة كافية، وفى حالة زيادة الضغط يمكن أن يصل التأثير إلى مستقبلات الألم بالجلد، وهذا بدوره يمكن أن يصل إلى الهيبوثلامس بالمخ. . ، وهو عند ذلك يقوم بدوره فى تشكيل ردود أفعال الجسم الانفعالية واللاإرادية الحيوية على مستقبلات الألم.

إلى جانب تنشيط الهيبوثلامس يتم أيضًا تنشيط الغدة فوق الكلية مما يؤدى إلى زيادة إفراز الأدرينالين الذى يتجمع بدوره فى مناطق الإحساس بالألم. إذ يؤدى زيادة إفراز هرمون الأدرينالين إلى زيادة إفراز هرمونات

كوريتكوسترويد التى تؤدى دورها فى التأثير على العضلات وتنظيم عمليات التمثيل الغذائى للبروتينات والدهون والكربوهيدرات.

يمكن أن يكون رد فعل الجسم بشكل عام، كما يمكن أن يكون موضعيًا، وخلال عمليات التدليك بالضغط فوق الجلد فإن هذا يؤدى إلى تحسين تنفس الجلد وتحسن وظائف الغدد العرقية، ويتم طرد الهستامين والاستيل كولين ويزداد اتساع الأوعية الدموية مما يزيد من سريان الدم بالجلد وتحسين التغذية.

تبلغ مساحة النقطة النشطة التى يتم تدليكها على الجلد ٢ ـ ١٠ مم، وهى ترتبط بشكل ما بأعضاء الجسم أو بالمخ، وتختلف أنواع النقاط تبعًا لموقعها، حيث يمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات هى:

١ ـ النقاط الجلدية العصبية.

٢ ـ النقاط العضلية الوترية العصبية.

٣ ـ النقاط الوعائية العصبية.

وتتميز نقطة تأثير التدليك بزيادة مساحتها عن نقاط تأثير الإبر الصينية مما يزيد من انتشار استخدام التدليك النقطى سواء فى العلاج أو التأهيل، كما يمكن أن تكون الاستجابة إما موضعية أو كلية عند تدليك النقطة. ويظهر التأثير الموضعى عندما ترتفع درجة حرارة الجلد، ويحمر لونه، وأحيانًا يلاحظ مرحلتان إحداهما الاستجابة الحرارية وترجع إلى التغيرات الموضعية فى مكان التدليك نتيجة اتساع الأوعية الدموية وزيادة سريان الدم، ثم يلى ذلك المرحلة الثانية وهى استجابة الأجهزة الحيوية للاحتفاظ بالاستقرار التجانسى للجسم، حيث يقل استهلاك الأكسجين، كما يتم ثبات حجم الدفع القلبى على حساب زيادة حجم الضربة مع انخفاض معدل ضربات القلب.

نتيجة لما سبق تزداد مقاومة الجسم للعدوى وأمراض الحساسية، وهكذا فإن المحافظة على حالة الاستقرار التجانسى للجسم مع الاقتصاد فى استهلاك الطاقة من أهم الاستجابات المثالية للتدليك النقطى.

يمكن الاستفادة من هذه التأثيرات التى تظهر كردود فعل أو استجابات ليس فقط فى حالة التغيرات المرضية، ولكن أيضًا لتحسين الحالة الوظيفية للأشخاص الأصحاء.

كما يستخدم التدليك النقطى عند إعداد الرياضيين للمشاركة فى المنافسات، حيث يعتبر عاملا مضادًا للضغوط التى يتعرض لها الرياضى سواء نفسية أو بدنية أو فسيولوجية، كما يؤدى التدليك النقطى إلى استرخاء الرياضى وسرعة التخلص من التوتر والتعب قبل أو بعد المنافسات الرياضية.

رابعًا: أسلوب تنفيذ الجلسات:

يمكن استخدام التدليك النقطى كعلاج مؤقت لبعض الحالات، كما يمكن استخدامه فى إطار برنامج علاجى إلى جانب وسائل علاجية أخرى.

وعادة ما يتكون البرنامج العلاجى من ١٠ ـ ١٥ جلسة، وقد يظهر التأثير الإيجابى بعد الجلسات الأولى، غير أنه يجب أن يستمر تنفذ البرنامج العلاجى حتى تتأكد نتائجه.

كما يمكن استخدام برنامج قصير للعلاج فى حالة الإصابات الحديثة، بينما يمكن أن يستمر البرنامج لمدة أطول (١٠ ـ ٢٠ جلسة) فى حالة الأمراض القديمة المزمنة.

يقنن نظام الجلسات بفاصل يوم أو يومين بين الجلسة والأخرى، ويمكن التدرج حتى تصبح مرة واحدة فى الأسبوع، وبعد عدة شهور يمكن تكرار البرنامج العلاجى.

مدة الجلسة ٥ ـ ١٥ دقيقة عادة، ويفضل أن تكون خلال الفترة الصباحية.

هذا، ويراعى عند تنفيذ الجلسات ما يلى:

١ ـ تقدير حالة الفرد ومدى إحساسه بالألم، وكذلك مراعاة السن والجنس.

٢ ـ يمكن أن تتغير أعراض المرض خلال فترة العلاج مثل الصداع النصفى عند المرض بالروماتيزم؛ لذلك يلزم تغيير نظام الجلسات تدريجيًا تبعًا لتغير الأعراض.

٣ ـ يراعى استخدام التدليك بالاستثارة القليلة فى الجلسات الأولى، حيث إن زيادة شدة التدليك يمكن أن يؤدى إلى تأثيرات سلبية، بالإضافة إلى إمكانية تقليل مستوى الحالة العامة.

٤ ـ يجب ملاحظة مدى العبء الواقع على المريض خلال الجلسة من خلال ملاحظة درجات شدة احمرار الجلد مكان التدليك، حيث إن الاحمرار الضعيف يعنى التنشيط والاحمرار الشديد يعنى التهدئة.

٥ ـ يمكن تكرار البرنامج العلاجى ٢ ـ ٣ مرات خلال السنة الواحدة.

٦ ـ يمكن أن تتراوح قوة الضغط بالأصبع على النقطة النشطة أثناء التدليك ما بين ١ ـ ١٥كجم/ سم٢.

خامسًا: الحالات المحذور استخدام التدليك النقطى معها:

فى الحالات التالية يمنع نهائيًا استخدام التدليك النقطى فى علاجها:

- ـ العمليات الالتهابية.
- ـ الالتهابات الروماتيزمية.
- ـ زيادة حدة مرض السل.
- ـ النزيف.
- ـ الجروح.
- ـ الالتهابات الصديدية فى أى موقع.
- ـ أمراض الجلد.
- ـ التهاب العظام.
- ـ التهاب الأظافر.
- ـ أمراض الشعر المعدية.
- ـ المراحل الحادة للجلطة الشريانية والوريدية.

أساليب التطبيق

الهدف من العمل هو تنبيه أو تنشيط دورة الطاقة، فإذا كان هناك مشكلة فإن هذا يعنى أن شيئًا ما ليس على ما يرام، فذلك يعنى أن الطاقة معطلة أو غير كافية أو موزعة توزيعًا سيئًا فى نفس مكان هذه المشكلة.

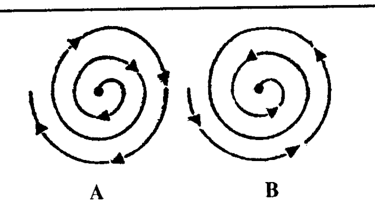
فإذا كانت الطاقة غير كافية فإنه يلزم العمل على تقويتها..

وإذا كانت الطاقة معطلة فإنه يلزم العمل على تنشيطها.

وفى جميع الأحوال . . ، إذا حدث خطأ ما فى تقوية أو تنشيط الطاقة فإن الأمر لن يتعدى عدم الحصول على نتائج، أى أن الأمر لا يرتبط بأى آثار جانبية فى حالة عدم التوفيق فى تنشيط أو تقوية الطاقة . . وهذا أمر هام يريح الجميع ويبعد الخوف أو القلق من آثار الفشل.

لكن . . إذ تم اتباع الإرشادات التى سوف نفترضها فإن الحصول على نتائج إيجابية سيكون مؤكدًا . ، وسوف يتم الحصول على أفضل النتائج . . ، فقط مطلوب اتباع التعليمات بدقة.

والآن: كيف يتم العمل (انظر الشكل رقم ١٦)



شكل (١٦)
تأثير اتجاه التدليك

A ـ التنشيط : يتم التدليك فى اتجاه عقرب الساعة.

B ـ التهدئة : يتم التدليك فى اتجاه عكس عقارب الساعة.

أ ـ التنشيط La Tonification

يتم الضغط على النقطة الحيوية أو مركز الطاقة بإصبع السبابة مع إدارته فى اتجاه عقارب الساعة لفترة من دقيقة إلى دقيقتين.

ب ـ التهدئة : La disperion

عكس التقوية . . فيضغط بالسبابة فوق مركز الحيوية فى عكس اتجاه عقارب الساعة.

جهاز البحث والتنشيط

La Stipuncteur

ظهر حديثا فى الأسواق جهاز جديد يعمل على اكتشاف نقاط أو مراكز الطاقة بدرجة عالية من الدقة والبساطة، ثم العمل على تنشيط هذه المراكز.

ومن المعروف أن أهم شروط نجاح العلاج هى:

١ ـ التحديد الدقيق لنقطة أو مركز الطاقة.

٢ ـ ضمان حدوث التأثير المناسب (تقوية أو تنشيطا) على المراكز أو النقاط. الدقة فى العمل أساس نجاح العلاج، لذلك ولغير الخبراء المتخصصين ننصح باستخدام هذا الجهاز لكونه أداة فعالة فى تحديد المكان الصحيح (بالمليمتر تقريبًا) الدال على نقطة أو مركز الطاقة المطلوب علاجه والتعامل معه.

لكن ظلت هناك مشكلة تحتاج إلى حل تتعلق بالحركة التى ينبغى أداؤها:

هل يتم الضغط فوق النقطة أو المركز المعنى بالعلاج بما يكفى؟

هل يتم الضغط مدة أطول من اللازم؟

هل تزحزحت من فوق المساحة المراد تنشيطها؟

بواسطة جهاز Le Stipuncteur تكون فوق المساحة المطلوبة الصحيحة، وسوف تقوم بعملية التنشيط بدون تحريك الجهاز، ويكفى أن تضغط فوق الزر الذى تحت أصبعك مدة ١٥ ثانية . .

للتقوية: ضع الرافعة نحو «+»

للتنشيط: ضع الرافعة نحو «-».

بهذا. . ، تكون البساطة والدقة هما الضمان للفاعلية. وفى حالة عدم توافر الجهاز ارجع إلى تعليمات التطبيق باستخدام أصبع السبابة.

يوضح الشكل رقم (١٧) أحد نماذج جهاز البحث والتنشيط، ويوضح الشكل رقم (١٨) نموذجًا آخر.

ففى الشكل رقم (١٧):

١ - جسم الجهاز.

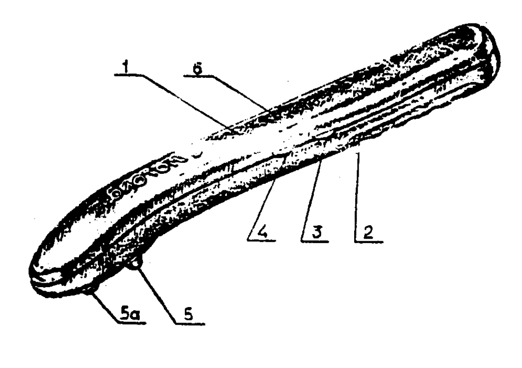
٢ - مكان تغيير البطارية.

٣ - منظم ساعات الذبذبة الكهربائية.

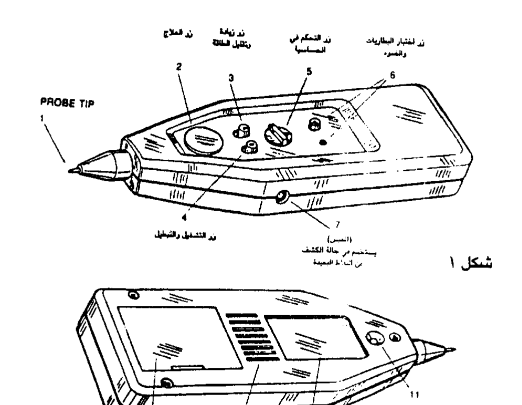
٤ - منظم تردد الذبذبات الكهربائية.

٥ - القطب النشط.

٦ - مؤشر ضوئى.



شكل رقم (١٧)
جهاز البحث والتنشيط(١)



شكل (١٨)
جهاز البحث والتنشيط (٢)

وفى الشكل رقم (١٨):

١ - المجس.

٢ - للمعالجة يضغط على الزر.

٣ - زر التحكم فى حساسية الجلد إما بزيادة الطاقة (+) وتقليل الطاقة (-).

٤ - التشغيل والتبطيل.

٥ - زر التحكم فى الحساسية.

٦ - زر اختبار.

٧ - مكان توصيل المجس الطويل (الاختبارى).

٨ - صندوق البطارية.

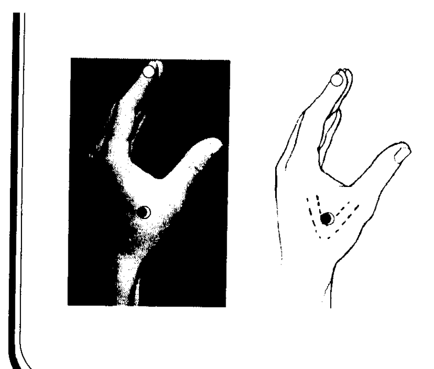
٩ - المختبر الضوئى.

١٠ - لوحة معدنية لقفل الدائرة الكهربائية.

١١ - زر المختبر الضوئى والعلاج.

الباب الثاني

العلاج



١٠.علاج مرض السكر

الجدول رقم (٥) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج مرض السكر.

جدول رقم (٥) نقاط علاج مرض السكر

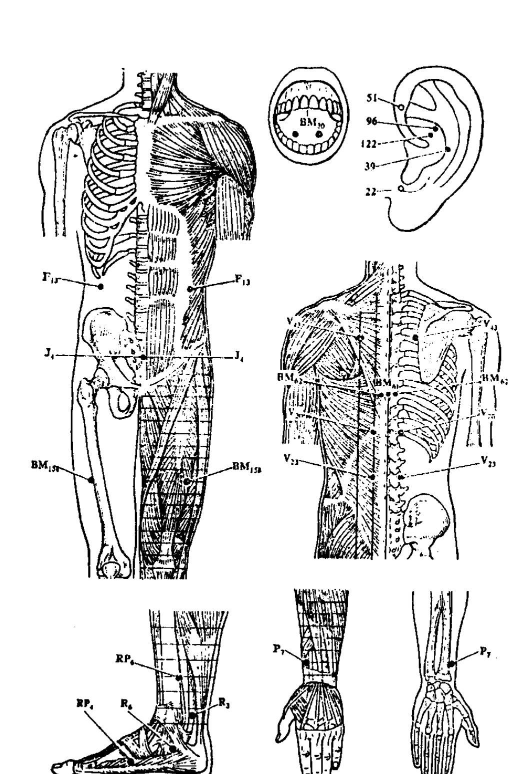
الأيام	النقاط
١	V23 - V20
٢	F13 - J4
٣	R6 - P7
٤	RP6 - RP4
٥	BM62 - BM158 - BM61 - BM20
٦	R6 - R3
٧	V43 - V23 - V20
٨	F13 - J4
٩	R6 - P7
١٠	RP6 - RP4
١١	BM61 = BM20
١٢	V43 = V23 - V20
١٣	F13 - J4
١٤	P7 - R3
١٥	RP6 = RP4

من جدول رقم (٥) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج السكر هى: V23, V20, BM61, BM20, RP6, RP4, R6, P7, F13, J4, V43, R3, BM62, BM158.

أى أن الخطوط والنقاط التالية:

- خط V: نقاط أرقام: ٢٠، ٢٣، ٤٣ (خط المثانة).
- خط J: نقاط أرقام: ٤.
- خط F: نقاط أرقام: ١٣ (خط الكبد).
- خط P: نقاط أرقام: ٧ (خط الرئة).
- خط R: نقاط أرقام: ٣، ٦ (خط الكليتين).
- خط RP: نقاط أرقام: ٤، ٦ (خط الطحال).
- خط BM: نقاط أرقام ٢٠، ٦١، ٦٢، ١٥٨.

والشكل رقم (١٩) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج مرض السكر.



شكل (١٩)

نقاط تدليك مرض السكر

٢. علاج الالتهاب الجلدى العصبى

الجدول رقم (٦) يوضح النقاط المستخدمة لعلاج مرض الالتهاب الجلدى العصبى، مع ملاحظة أن العلاج يكون بأسلوب التهدئة.

جدول رقم (٦)

النقاط المستخدمة فى علاج الالتهاب الجلدى العصبى

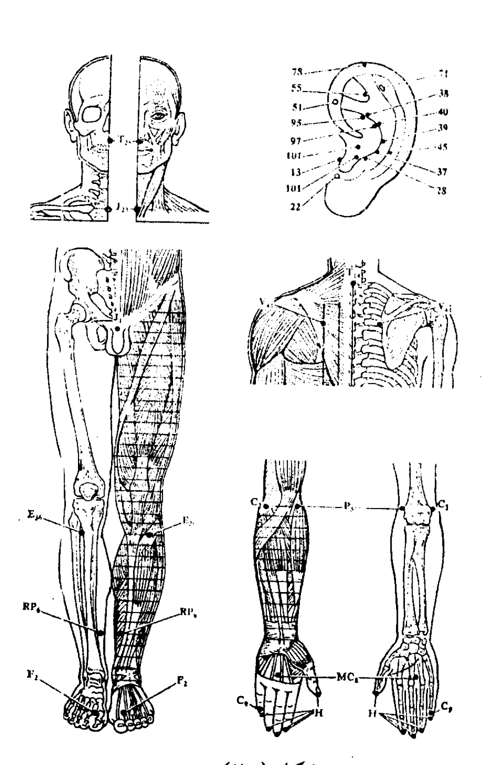
الأيام	النقاط
١	E36 - GI11
٢	V60 - V40 - V43
٣	T4 - T14
٤	H
٥	GI10 - GI11
٦	C9 - C3 - F2 - MC8
٧	GI4 - V43
٨	P5 - R2 - R6
٩	P5 - J1 - J22
١٠	RP6
١١	R6 - R2 - F2
١٢	V60 - V40 - T14
١٣	T4 - V43
١٤	F2 - C9 - C3
	GI4 - GI11

من الجدول رقم (٦) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج مرض الالتهاب الجلدى العصبى هى:

GI10،G11،H،T4،T14،V60،V40،V43،E36 ،J،J22،P5،R2،R6،G14،C9،C3،F2،MC8، .RP6, 1

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١٠، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط E: النقاط أرقام ٣٦ (خط المعدة).
- خط V: النقاط أرقام: ٤٠، ٤٣، ٦٠ (خط المثانة).
- خط T: النقاط أرقام: ٤، ١٤.
- خط H: النقاط أرقام: -
- خط MC: النقاط أرقام: ٨ (خط صمام القلب).
- خط F : النقاط أرقام: ٢ (خط الكبد)

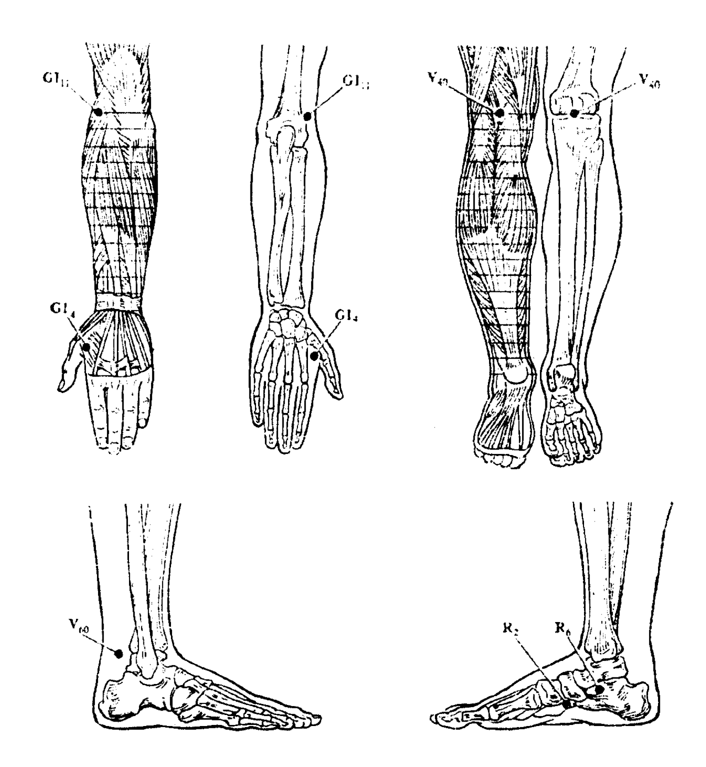


شكل (٢٠)

نقاط تدليك الالتهاب الجلدى العصبى (١)

- خط C: النقاط أرقام ٣، ٩ (خط القلب).
- خط R: النقاط أرقام: ٢، ٦ (خط الكليتين).
- خط P: النقاط أرقام: ٥ (خط الرئة).
- خط J : النقاط أرقام : ١، ٢٢.
- خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).

الشكلان رقمـا (٢٠)، (٢١) يوضحـان النقـاط المسـتخـدمة فى عـلاج مـرض الالتهـاب الجلدى العصبى



شكل (٢١)

نقاط تدليك الالتهاب الجلدى العصبى (٢)

٣.علاج مرض الأكزيما

«الالتهاب الجلدى العصبى»

يوضح الجدول رقم (٧) النقاط النشطة لعلاج مرض الأكزيما «الالتهاب الجلدى العصبى» مع ملاحظة أن يؤدى التدليك على النقاط بأسلوب التهدئة.

جدول رقم (٧)

النقاط المستخدمة فى علاج مرض الأكزيما.

الأيام	النقاط
١	GI10 - GI11
٢	V25 - V43
٣	E2 - E36
٤	RP6 - MC7 - MC6
٥	VB34 - VB14 - VB7
٦	J22 - J21 - J4
٧	VB30 - VB31
٨	P7 - P1
٩	TR5 - TR14 - TR17
١٠	GI11 - GI10 - GI4
١١	IG19 - IG18
١٢	T12 - T4 - T1
١٣	V43 - V40 - V60
١٤	RP6 - RP10 - RP9
١٥	MC7 - MC6 - C9

من الجدول رقم (٧) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج مرض الأكزيما هى: G11، G10، V43، V25، E36، E2، MC6، MC7، RP6، VB7، VB14، VB34، J4، J21، J22، VB30,VB31، P1، P7، TR17، TR14، TR15، GI44، IG18، IG19، T1، T4، T12، V60، V40، PR9، RP10..

أى الخطوط والنقاط التالية

- خط GI: النقاط أرقام ٤، ١٠، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط V: النقاط أرقام: ٢٥، ٤٠، ٤٣، ٦٠ (خط المثانة).
- خط E: النقاط أرقام: ٢، ٣٦ (خط المعدة).
- خط MC: النقاط أرقام: ٦، ٧ (خط صمام القلب).
- خط RP: النقاط أرقام: ٦، ٩، ١٠ (خط الطحال).
- خط VB: النقاط أرقام: ٧، ١٤، ٣٠، ٣١، ٣٤ (خط المرارة).
- خط P: النقاط أرقام: ١، ٧ (خط الرئة).
- خط TR: النقاط أرقام: ٥، ١٤، ١٧ (خط المسخن الثلاثى).

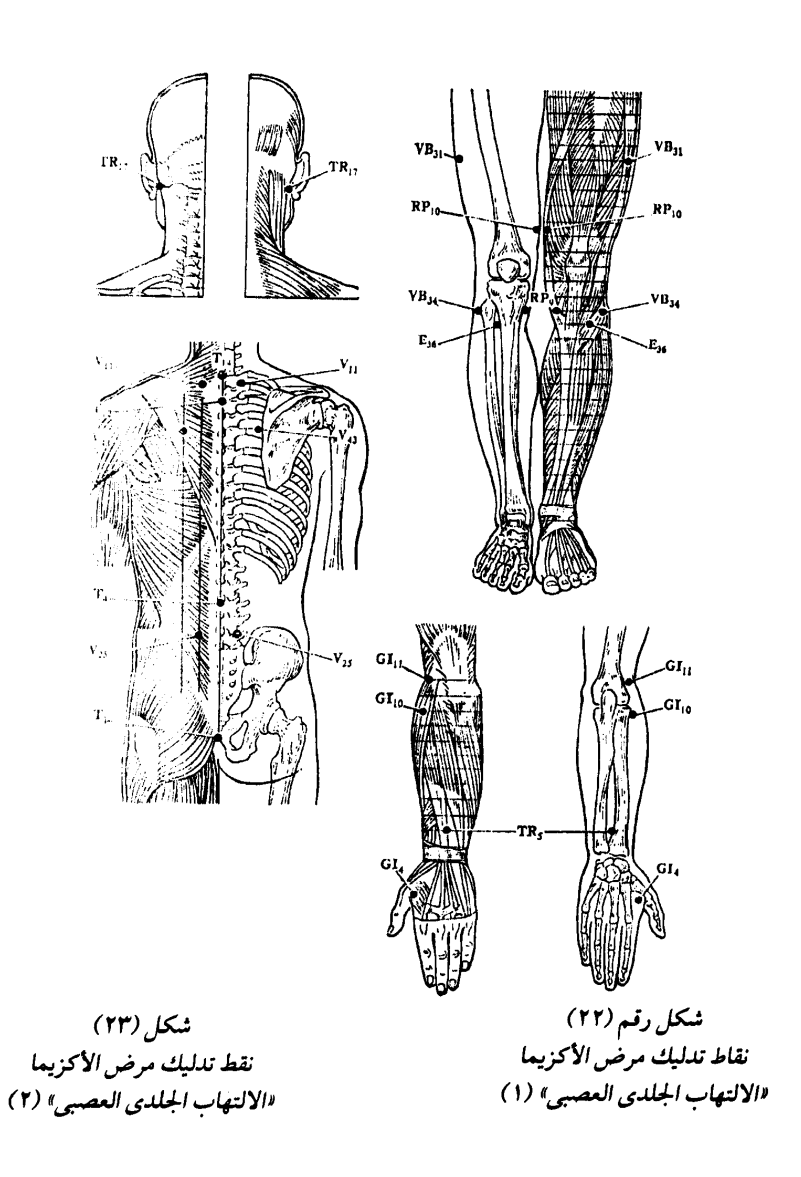
ـ خط IG : النقــاط أرقام: ١٨ ، ١٩ (خط الأمعاء الدقيقة).

ـ خط T: النقاط أرقام: ١، ٤، ١٢.

ـ خط C: النقاط أرقام: ٩ (خط القلب).

ـ خط J: النقاط أرقام: ٤، ٢١، ٢٢.

الشــكل رقــم (٢٢) والشــكل رقــم (٢٣) يوضــحان النقــاط المستــخدمــة فى علاج مــرض الأكزيما.



شكل (٢٣)
نقط تدليك مرض الأكزيما
«الالتهاب الجلدى العصبى» (٢)

شكل رقم (٢٢)
نقاط تدليك مرض الأكزيما
«الالتهاب الجلدى العصبى» (١)

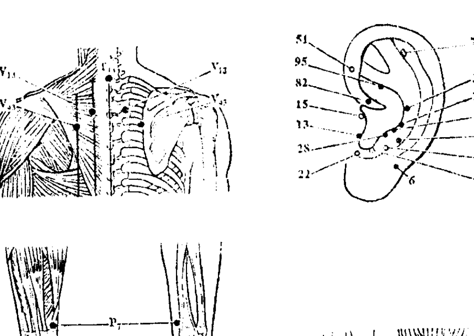
٤.علاج الأرتكاريا

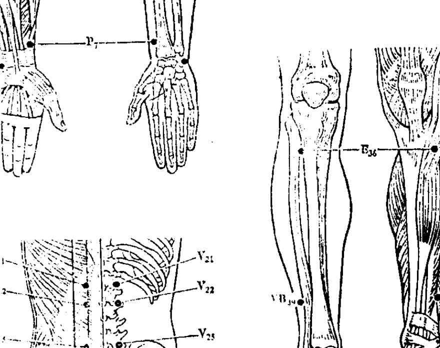
يوضح الجدول رقم (٨) النقاط النشطة لعلاج مرض الأرتكاريا، مع ملاحظة أن يتم التدليك بواسطة طريقة التهدئة.

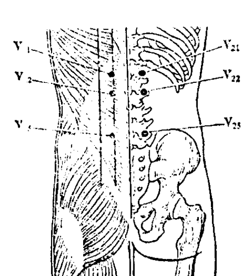
الجدول رقم (٨)
النقاط المستخدمة فى علاج مرض الارتيكاريا

الأيام	النقاط
١	RP6 - P7
٢	T12 - T14
٣	V73 - V21 - V25
٤	E36 - GI11
٥	V22 - V43 - VB39
٦	E25 - GI14
٧	V13 - T14
٨	V21 - V25 - T1
٩	V43 - T12
١٠	E25 - GI14
١١	E36 - GI11
١٢	H - T14
١٣	RP6 - P7
١٤	V22 - V21 - VB39
١٥	GI11 - GI4

من الجدول رقم (٨) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج مرض الأرتكاريا هى: P7، RP6، T14، T12، V25، V21، V73، GI11، EB6، VB39، V43، V22، GI14، E25، V13، T1، H، GI4.







شكل (٢٤)
نقاط تدليك الارتكاريا (١)

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط P: النقاط أرقام: ٧ (خط الرئة).
- خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).
- خط V: النقاط أرقام: ١٣، ٢١، ٢٢، ٢٥، ٤٣. ٧٣ (خط المثانة).

ـ خط GI: النقـاط أرقام: ٤، ١١، ١٤، (خط الأمعاء الغليظة).

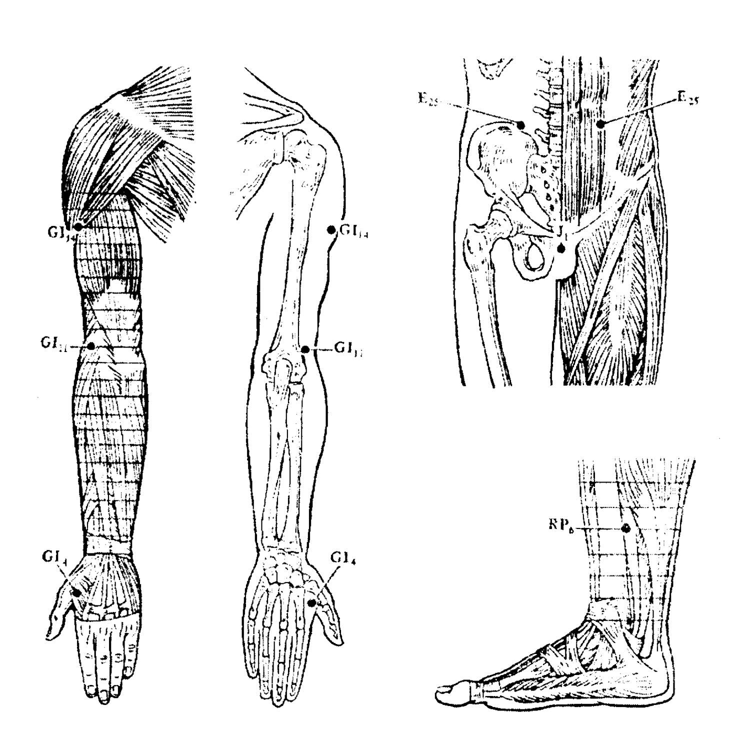
ـ خط VB: النقـــاط أرقــام: ٣٩ (خط المرارة).

ـ خط E: النقـاط أرقـام: ٢٥، ٣٦ (خط المعدة).

ـ خط T: النقاط أرقام: ١، ١٢، ١٤.

ـ خط H.

والأشكـال أرقــام (٢٤)، (٢٥) تـوضح النقــاط النشطة المستـخدمـة فى التدليك لـعلاج مرض الارتكاريا.



شكل (٢٥)
نقاط تدليك الارتكاريا (٢)

٥.علاج الصدفية

الجدول رقم (٩) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج مرض الصدفية.

جدول رقم (٩)
النقاط المستخدمة فى علاج الصدفية

الأيام	النقاط
١	R7 - P7
٢	RP6 - GI4
٣	V13 - V11 - T14
٤	V43 - V40
٥	GI10 - GI11
٦	F3 - F2
٧	RP6 - MC8 - MC6
٨	VB21 - J12
٩	V43 - V60 - VB20
١٠	F3 - F2
١١	V10 - V40
١٢	GI4
١٣	V11 - T14
١٤	V10 - VB20
١٥	E36 - TR5

من الجدول رقم (٩) يتضح أن النقاط النشطة المستخدمة فى علاج مرض الصدفية هى: V43, V40, V13, V11, T14, RP6, GI4, R7,P7 J12, RP6, MC8, MC6, F3, F2, GI10, GI11, E36, TR5, V10, V60, VB20, VB21, .

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط P: النقاط أرقام: ٧ (خط الرئة).
- خط R: النقاط أرقام: ٧ (خط الكليتين)
- خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١٠، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).
- خط T: النقاط أرقام: ١٤.
- خط V: النقاط أرقام: ١٠، ١١، ١٣، ٤٠، ٤٣، ٦٠ (خط المثانة).
- خط F: النقاط أرقام: ٢، ٣ (خط الكبد).

خط MC: النقاط أرقام: ٦، ٨ (خط صمام القلب).

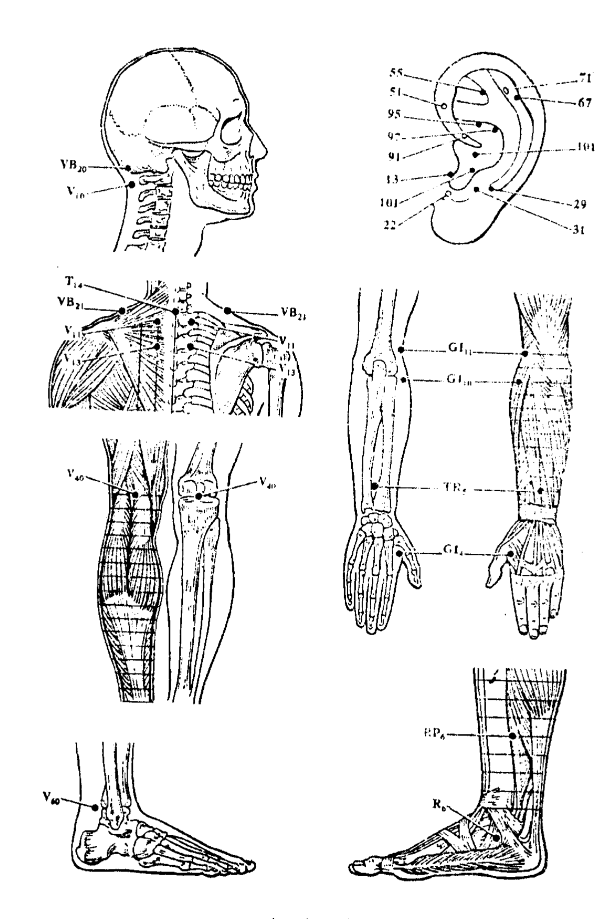
خط J: النقاط أرقام: ١٢.

خط VB: النقاط أرقام: ٢٠، ٢١ (خط المرارة).

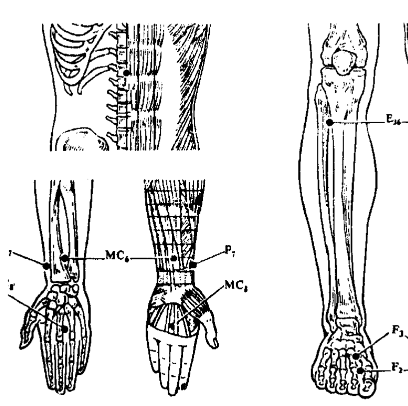
خط TR: النقاط أرقام: ٥ (خط المسخن الثلاثى).

خط E: النقاط: ٣٦ (خط المعدة).

والشكل رقم (٢٦) يوضح النقاط النشطة المستخدمة فى علاج مرض الصدفية، وكذلك الشكل رقم (٢٧).



شكل (٢٦)
نقاط تدليك الصدفية (١)



شكل (٢٧)
نقاط تدليك الصدفية (٢)

٦. علاج حب الشباب

من المعـروف أنه ليـس من السـهل دائمًـا التـخلـص من حب الشـبـاب، مـع ذلك يمكن الحصـول على نتائج جيدة فى بعض الأحـيان مع مراكز الطاقة التالية:

- «1GI» . . .، النقطة «١»، أحـد نقـاط الأمعاء الغليظة.

- «4GI» . . .، النقطة رقم «٤»، أحد نقاط وعاء الأمعاء الغليظة.

- «7E» . . .، النقطة رقم «٧» أحـد نقـاط وعاء المعدة.

* للتنشيط: (التدليك باستخدام السبابة فى اتجاه عقارب الساعة من دقيقة إلى دقيقتين).

تسـتـخـدم الـنقطة «1GI»، هذه النقطة موجودة عند زاوية جذر ظفر السبابة تمامًا، ناحية الإبهام. . .، انظر الشكل رقم (٢٨).

* للتنشيط: (التدليك باستخدام السبابة فى اتجاه عقارب الساعة من دقيقة إلى دقيقتين).

تسـتـخـدم الـنقطة «4GI»، هذه النقطة موجـودة عند قمة الزاوية التى تتكون من تبـاعد الإبهام والسبابة، أى فى الفجوة التى بين عظمتى الإبهام والسبابة، انظر الشكل رقم (٢٨).

* للتهدئة: (التدليك باستخدام السبابة فى اتجـاه عكس عـقـارب السـاعة من دقـيـقـة إلى دقيقتين).

تستخدم النقطة «7E»، هذه النقطة موجودة أمام الأذن فى الفجوة التى تظهـر عند فتحة الفم تحت التقـوس (العظمة) خلف العـضلة من الفك عندما يكون متقلصًا. انظر الشكل رقم (٢٩).

* النصائح:

- ينبـغى تنـاول الكثـيـر من الخـضـروات والفواكه.

- ينبـغى التـقليل من النشـويات والدهون واللحوم خاصة المصحوبة بدهون.

فى حالة استـخدام جهاز الـ Stipuncteur يكون التأثـير لمدة ١٥ ثانية، وتدار الرافـعة جـهة «+» فى حـالة التنشـيط، جـهـة «-» فى حـالة التهدئة.



شكل رقم (٢٨)
نقاط علاج حب الشباب (١)





شكل رقم (٢٩) تهدئة
نقاط علاج حب الشباب (٢)

٧.علاج العدوانية

لعـلاج عدوانيـة الزوج أو الزوجـة يكون التدليك خلف الرقـبة مفـيدا للغاية. والعـدوانية والغضب شعوران يتـعلقان بالكبد والمثانة. لذلك فإن النقاط التالـية للطاقة تعتبر أكثـر النقاط تأثيراً لإحداث كبح العدوانية:

ـ 20VB، النقطة رقم (٢٠)، أحـد نقـاط وعاء المرارة

ـ 38VB، النقطة رقم «٣٨»، أحـد نقـاط وعاء المرارة.

إن مـركـز الطاقـة «20VB» يوجـد خلف الرقبة (انـظر الشكل رقم ٣٠) وله تأثير هام على الجهاز العصـبى السمبثاوى أيضًا. وبتـهدئة مركز الطاقة «20VB» يصبح رفـيق الحيـاة أكثـر طاعة وهدوءا.

ولزيادة مفعول تأثير مركز الطاقة هذا يمكن إضافة تهدئة المركز «38VB» الموجود فوق الساق (انظر الشكل رقم ٣١).

• مركز الطاقة «20VB»:

يمكن العثور عليه بسهولة تحت الرقبة عند جذور الشعـر على مسافة ٣سم يمـينًا ويسارًا من منتصف خلف الرقبة (انظر الشكل رقم ٣٠).

ـ للتهدئة: (التدليك باسـتخدام السبابة فى اتجـاه عكس عـقـارب السـاعة من دقـيـقـة إلى دقيقتين):

إذا كـان الشـخص يميل إلـى الإحسـاس بالحرارة بدون أن يفرز عرقًا يستخدم التنشيط.

ـ للتنشيط: (التدليك باستخدام السبابة فى اتجاه عقارب الساعة من دقيقة إلى دقيقتين):

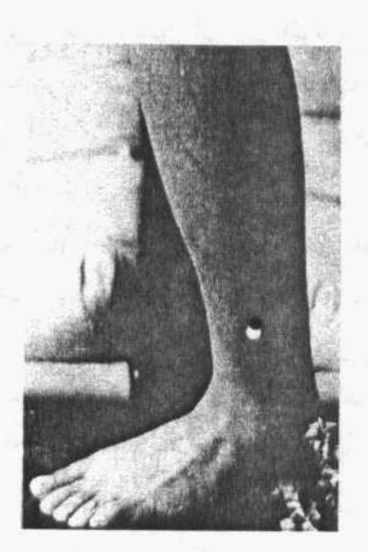
إذا كان الشخـص يفرز عرقًا بسهـولة حتى لو كان يشعر بالبرودة أو يعانى من هبات حرارة.

• مركز الطاقة «38VB»:

يوجد على مـسافة ٤ أصابع فـوق العظمة الخارجـية للكاحل لصق حرف العظمـة التى تبدأ من تحت الركبة وتنتهى عند الكاحل (انظر الشكل رقم ٣١)...، ويسـتخـدم التـهدئـة لهذا المركـز باستخدام السبابة فـى اتجاه عكس عقارب الساعة لمدة من دقيقة واحدة إلى دقيقتين.



شكل رقم (٣٠)
نقاط علاج العدوانية (١)



شكل (٣١)
نقاط علاج العدوانية (٢)

٨.علاج الأنيميا

يوجـد نقطة من شـأنها أن تزيد من عـدد الكرات الحمراء فى الدم، هذه النقطة يطلق عليها «كـاو روانج Kao - Roang»، وتعنى «المـركـز الحيوى Centre Vital» أى المتعلق بالحياة. وهذه التسمـية تتناسب مع وظيفتـها بالفعل، لأن هذه النقطة بمفـردهـا كفـيلـة بأن ترفع عـدد الكرات الحمـراء بقدر ٥٠٠٠٠٠ (خمـسمـائة ألف كرة حمراء) فى خلال ساعة واحدة أو ساعتين، وفى أحـيان أخـرى يرتفع هذا الرقم إلـى مليون كـرة حمراء خلال ٢٤ ساعة.

تقع النقطة «كـاو ـ روانج» فى الظهر، بين عظمتى اللوحين والعمود الفقرى، وهى أقرب ما يكون إلى عظمـة اللوح. انظر الشكل رقم (٣٢) حيث تجدها عند مستـوى الفقرة الرابعة الظهرية، وفوق حرف الضلع الرابع.

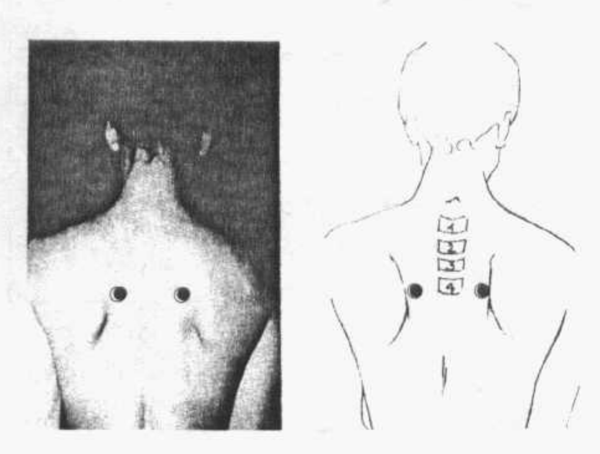
وحتى يتم العثور على الفقرة الرابعة يجب أن نتـذكر أن الفـقرات الظهـرية تتبع الفقـرات المخيـة، وآخر فقرة مـخية تكون أكـثر بروزًا فى أغلب الأحـوال، بالإضافة إلـى أنها تتـحرك مع حركة الرأس، على حيـن أن أول فقرة فى الظهر (الفقرات الظهرية) تكون شبه ثابتة بضلعها، وبعد العثور على آخر فقرة مـخية تعد الثلاث بروزات العظمية التالية لها.

نقطة «كاو ـ روانج» وما يتعلق بها اكتشفها وأجرى أبحاثا عليـها أستاذ الوخز بالإبر سـولية دى مـوران Soulié de Morant، والذى يوصى أيضًـا بإضـافـة نقطة أخـرى هى 36E من أجل توزيع الطاقة.

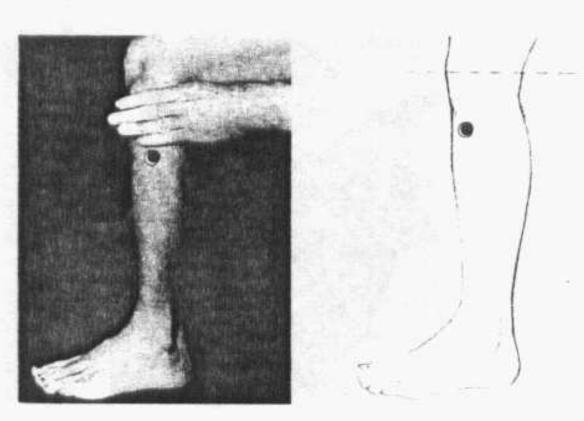
* النقـطة 36E: وهى النقـطة رقم «٣٦» على وعاء المعـدة، وتقع فوق الواجهة الخـارجية للساق تحت الركبة، وبالتحـديد على مسافة أربعة أصابع من بداية خط مفصـل الركبة خلف عظمة الشظية. انظر الشكل رقم (٣٣).

هذا، وينبغى تنشيط الـنقطتين (نقطة كاو ـ روانج، نقطة 36E) بالتـدليك فى اتجـاه عقـرب الساعة.

* هذا ويمكن إضافـة النقطة 5RT، وهى النقطة رقم (٣٢) على وعـاء الطحـال للتنشـيط (التـدليك يكون فى اتجـاه عقـارب الساعـة) .. وللتـعرف عـلى مكان النقطة 5RT راجع الشكل الوارد عن مرض «ثقل الساقين».



شكل رقم (٣٢)
نقطة «كاو ـ روانج» لعلاج الأنيميا



شكل رقم (٣٣)
النقطة 36E لعلاج الأنيميا

٩. علاج زيادة الشهية

يرى البعض أنه يلزم عدم إجبار الطفل على تناول الطعام، ويعتمد هذا الرأى على أن الطفل يرفض بشكل تلقائى الطعام الذى ليس فى حاجة إليه.

إلا أنه ينبغى أن نميز بين فقدان الشهية الحقيقى وبين الرفض الغريزى لمواد لا حاجة للطفل إليها.

ولكن.. إذا كان امتناع الطفل عن الأكل لغير سبب ولمجرد الرفض أو أن معدته غير نشطة (كسلانة) فيلزم تقوية المعدة، وأنسب نقطة لتنشيط المعدة هى النقطة 41E (النقطة رقم ٤١ على وعاء المعدة).

* النقطة 41E: يمكن الحصول على هذه النقطة بسهولة، حيث تقع فوق عنق القدم داخل تجويف يظهر بين الوترين تمامًا وفى منتصف مفصل الكاحل من الأمام. (أنظر الشكل رقم ٣٤).

هذه النقطة (41E) تقوى طاقة المعدة، وتسمح فى نفس الوقت بسهولة الهضم وتعالج خمول أو كسل المعدة.

ويشير الخبراء إلى أن النقطة 41E من النقاط الفصلية، أى التى تتأثر بفصول السنة، فهى فى أحسن قدراتها على التأثير فى نهاية الصيف، فى حين ينعدم تأثيرها تقريبًا فى الربيع.

وهى أيضًا من النقاط المشمسة، أى النقاط التى يفضل تدليكها والشمس مشرقة ما بين الساعة ٩ ـ ١٢ ظهرًا.





شكل رقم (٣٤)
النقطة 41E لزيادة الشهية

١٠. علاج الإمساك

يعتبر عدد الذين يعانون من الإمساك كبيرًا! . . ، ومع ذلك يمكن فى أغلب الأحوال معالجة هذه الحالة باتباع ما يلى:

١ ـ نظام حياة طبيعى.

٢ ـ تغذية مناسبة بالحبوب الكاملة والخضر والفاكهة.

ولا يغيب عن أذهاننا أن هناك من أنواع الغذاء ما لا يساعد على سهولة مرور الأطعمة فى الأمعاء مثل اللحم والسكر والمنتجات الحديثة للحبوب مثل المعجنات البيضاء (الخبز الأبيض والمكرونات).

وتعتبر ظاهرة الإمساك ضمن ظواهر العالم المتحضر، ويرجع ذلك إلى النقص الواضح بين الناس فى ممارسة التمرينات الرياضية وكذلك ضغط الحياة المعاصرة، وإهمال الرياضة وضغط الحياة يعتبران عاملين يضافان إلى نقص تناول الأغذية الغنية بالسليلوز . . ، كل ذلك يزيد من ظاهرة الإمساك والتى تعتبر أحد مظاهر العالم المتحضر كما أشرنا من قبل.

لذلك نكون مخطئين لو أهملنا الوسائل الطبيعية التى يمكن أن تجنبنا هذه الظاهرة (الإمساك) والتى يطلق عليها «داء المتمدينين» أو «داء المتحضرين» . . ، والذى يكون مسئولا إلى حد كبير عن كثير من الاضطرابات التى تصيب الإنسان.

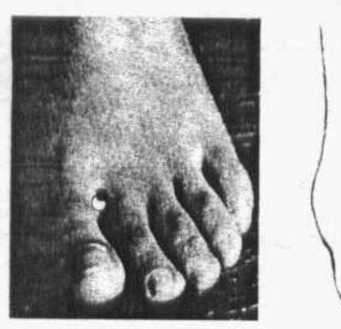
والجدير بالذكر أن الإحصاءات تشير إلى نسب الإصابة بسرطان القولون قد تضاعفت خلال الثلاثين سنة الأخيرة.

وأفضل النقاط لعلاج أكثر أنواع الإمساك شيوعًا وتستخدم للتهدئة (التدليك عكس اتجاه عقارب الساعة): 2F (النقطة رقم «٢» على وعاء الكبد)، 3GI (النقطة رقم «٣» على وعاء الأمعاء الغليظة)، 2GI (النقطة رقم «٢» على وعاء الأمعاء الغليظة)، النقطة 38VB (النقطة رقم «٣٨» على وعاء المرارة).

* النقطة 2F: من السهل العثور على هذه النقطة، لأنها تقع تمامًا بين الأصبع الكبير والأصبع الثانى للقدم (انظر الشكل رقم ٣٥).

* النقطة 3GI: نجد هذه النقطة فى تجويف عند منشأ الأصبع الثانى (السبابة ـ المؤشر) من جهة الإبهام تمامًا قبل السلامية الأولى للسبابة، والتى تظهر بوضوح عند ثنى الأصابع على كف اليد. انظر الشكل رقم (٣٦).

* النقطة 2GI: توجد بعد المفصل تمامًا، وعلى مسافة سنتيمتر واحد من النقطة 3GI. انظر الشكل رقم (٣٦).

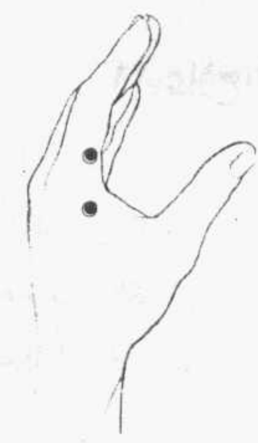


شكل رقم (٣٥)
النقطة 2F لعلاج الإمساك

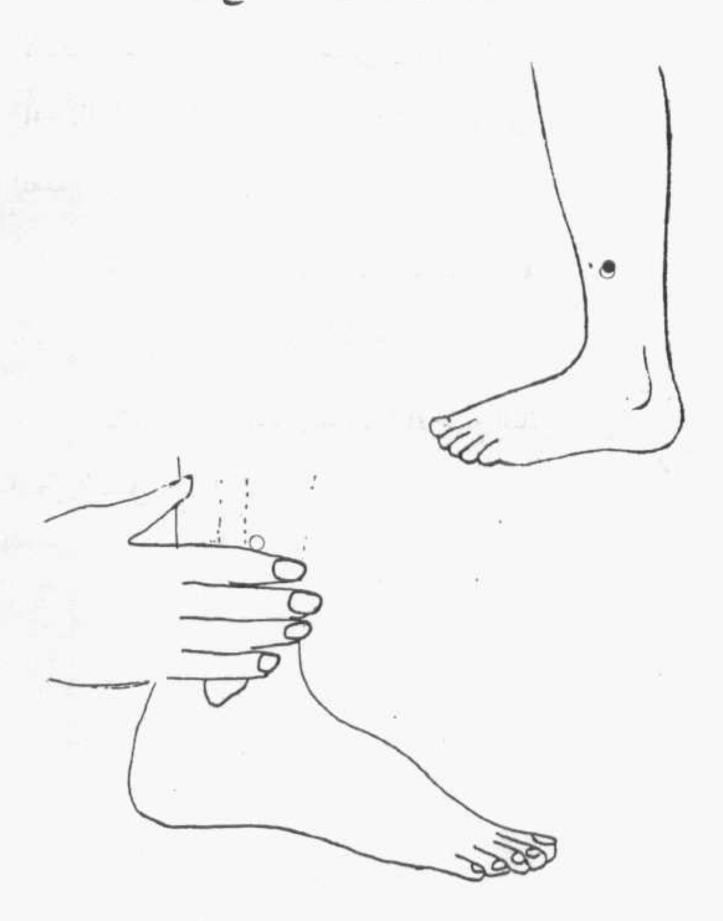
النقطة 38VB: أبسط وسيلة للعثور على نقطة تهدئة المرارة البولية غير النشطة: ضع يدك فوق مفصل الكاحل تمامًا وعلى الجهة الخارجية، فوق الإصبع الرابع تمامًا ستحصل على النقطة 38VB عند حرف عظمة القصبة (قصبة الساق)...، انظر الشكل رقم (٣٧).

والجدير بالذكر أن استخدام جهاز الـ Stipuncteur يعطى نتائج مدهشة فى غالب الأحوال.





الشكل رقم (٣٦)
النقطتان 2GI, 3GI لعلاج الإمساك



شكل رقم (٣٧)
النقطة 38VB لعلاج الإمساك

١١. علاج الكوابيس

الأحاسيس التى تتركها الكوابيس غالبًا ما تكون غير مريحة، وبشكل عام فإن الكابوس يوقظنا من النوم ويجعلنا فى حالة أرق تمنعنا من استعادة النوم مرة أخرى.

لتجنب الكوابيس يوجد نقطتان تساعد الإنسان على أن يحصل على نوم هادئ هما 45E, 44E أى النقطتان «٤٤»، «٤٥» على وعاء المعدة.

ويعتبر الحصول على هاتين النقطتين سهلا لكونهما على الأصبع الثانى للقدم.

فالنقطة 44E: تقع عند منشأ الأصبع الثانى (انظر الشكل رقم (٣٨).

والنقطة 45E: تقع على الأصبع الثانى أيضًا فى الزاوية جهة الأصبع الثالث، أى عند الجهة الخارجية للظفر من الناحية الخارجية (انظر الشكل رقم ٣٨).





شكل رقم (٣٨)
النقطتان 45E, 44E لعلاج الكوابيس

١٢ علاج الربو الشعبى

الجدول رقم (١٠) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج الربو الشعبى.

جدول رقم (١٠)

نقاط علاج الربو الشعبى

الأيام	نقاط (عام)	خاص	نقاط التهاب محركات أوعية الأنف
١	GI 11	-	J22(للتسخين)
٢	R6 - P7	-	E36 - P7 (للتسخين)
٣	V60 - V43 - V13	-	-
٤	RP6 - GI4	RP6	-
٥	T14	T10	-
٦	J21	J23 - J15	-
٧	-	V15 - V20 - V11	-
٨	P7	V27	-
٩	VB20	-	-
١٠	-	J18 - J22	-
١١	-	-	H (اين ـ تان) T1 - GI19 - GI20
١٢	V60 - V43 - V13	-	-
١٣	-	V11 - V15 - V20	-
١٤	T14	V17 - T10	-
١٥	E36 - GI11	-	-

من الجدول رقم (١٠) يتضح أن النقاط العامة لعلاج الربو الشعبى هى: V13, R6, P7, GI11, E36,VB20, J21, T14, RP6, GI4, V60, V43. فى حين أن النقاط الخاصة هى: RP6، T10، J15، J23، V11، V20، V15، V27، J22، J18، V17.

أما النقاط المستخدمة فى علاج التهاب محركات أوعية الأنف فهى: J22 (للتسخين)، E36, P7 (للتسخين) H, T1, GI19, GI20 (اين ـ تان).

أى أن الخطوط والنقاط هى:

- خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١١، ١٩، ٢٠ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط P: النقاط أرقام: ٧ (خط الرئة).
- خط R: النقاط أرقام: ٦ (خط الكليتين).
- خط V: النقاط أرقام: ١١، ١٣، ١٥، ٢٠، ٢٧، ٤٣، ٦٠ (خط المثانة).
- خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).
- الخط T: النقاط أرقام: ١، ١٠، ١٤، ١٧.
- الخط J: النقاط أرقام: ١٥، ١٨، ٢١، ٢٢، ٢٣.
- الخط: VB: النقاط أرقام: ٢٠ (خط المرارة).
- الخط: E: النقاط أرقام: ٣٦ (خط المعدة).
- الخط H: النقاط أرقام: (اين – تان).

١٣. علاج النزلة الشعبية

يوضح الجدول رقم (١١) النقاط المستخدمة فى علاج النزلة الشعبية.

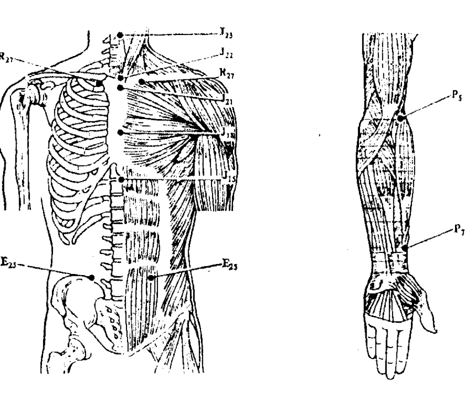
جدول رقم (١١)
النقاط المستخدمة فى علاج النزلة الشعبية

الأيام	النقاط
١	J22
٢	E36
٣	E25
٤	V13
٥	P5
٦	J14
٧	J22
٨	E36
٩	E25
١٠	V13
١١	P5
١٢	J14
١٣	J22
١٤	E36
١٥	E25

من جدول رقم (١١) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج النزلة الشعبية هى:
.J14, P5, V13, E25, E36, J22
أى الخطوط والنقاط التالية:
- خط J: النقاط أرقام: ٢٢، ١٤.
- خط E: النقاط أرقام: ٢٥، ٣٦ (خط المعدة).
- خط V: النقاط أرقام: ١٣ (خط المثانة).
- خط P: النقاط أرقام: ٥ (خط الرئة).

الشكلان رقمى (٣٩)، (٤٠) يوضحان النقاط المستخدمة فى علاج النزلة الشعبية.

شكل رقم (٣٩)
نقاط تدليك الربو الشعبى والنزلة الشعبية (١)



شكل رقم (٤٠)
نقاط تدليك الربو الشعبى والنزلة الشعبية (٢)

١٤. اكتساب الشجاعة

أحيانًا ما يتعرض المرء لسلسلة من الظروف السيئة قد تسبب له انخفاضًا فى قوة الإرادة وتقليلا فى الشجاعة على المواجهة.

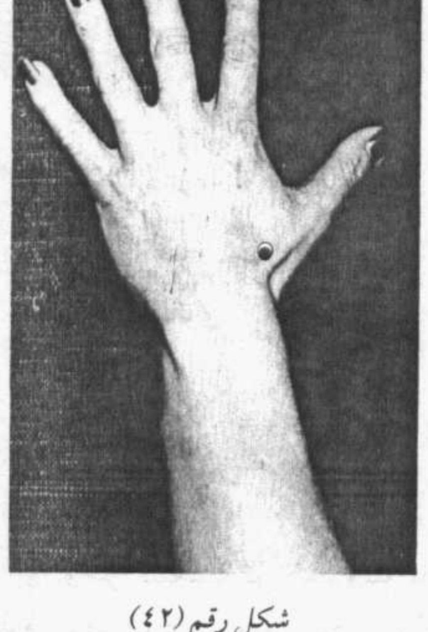
ذلك يفتح الباب لنوع من اليأس والإحباط يقلل بسرعة جميع الاحتمالات والإمكانات الدفاعية..، وهذا ما ينبغى تجنبه دائمًا.

* لهذه الحالة توجد النقطة 1Rn (النقطة رقم «١» على وعاء الكليتين)، وتقع هذه النقطة تحت القدم فى الزاوية «V» التى تتكون من كتلة عضلية. انظر الشكل رقم (٤١).

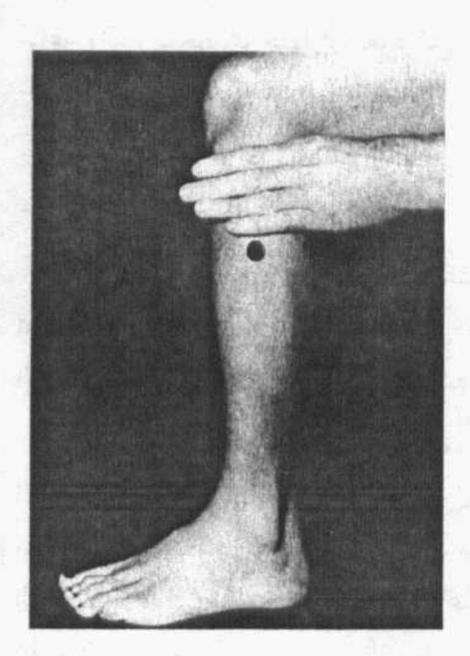
* يمكنك أيضًا أن تضيف النقطة 36E (النقطة رقم «٣٦» على وعاء المعدة) للتهدئة (حركة التدليك تكون عكس حركة عقارب الساعة)، وتدليك النقطة 36E قبل الظهر وذلك مع النقطة 4GI أيضًا.

* النقطة 4GI: (النقطة رقم «٤» على وعاء الأمعاء الغليظة) تقع فى اليد بين الإبهام والسبابة (بين عظام الإبهام والسبابة وهما منفرجتان).، انظر الشكل رقم (٤٢).

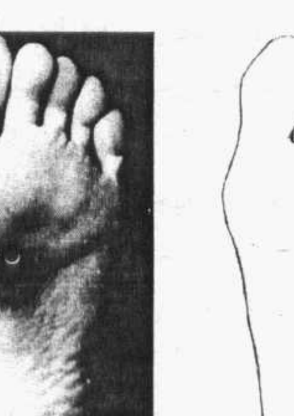
* النقطة 36E: (النقطة رقم «٣٦» على وعاء المعدة) توجد تحت الركبة على وجه الساق الخارجى وعلى مسافة أربعة أصابع من ثنية الركبة وهى منثنية. انظر الشكل رقم (٤٣). وهذه النقطة للتهدئة، أى تكون حركة التدليك عكس حركة عقارب الساعة.



شكل رقم (٤٢)
(النقطة 4GI لاكتساب الشجاعة



شكل رقم (٤٣)
النقط 36E لاكتساب الشجاعة





شكل رقم (٤١)
النقطة 1Rn لاكتساب الشجاعة

١٥. علاج نزلة البرد (الأنفلونزا)

من السهل أن يصاب الفرد بنزلة البرد (الأنفلونزا)، ولكن من الصعب التخلص من عواقبها والتى يمكن إيجاز أهمها فى:

- **الحرارة**
- **الحمى**
- **الألم**
- **الإرهاق**
- **إنهاك القوى**
- **التهاب الحلق**
- **العطس**
- **احتقان الزور**

وحتى نتجنب كل ذلك ولمنع المضاعفات يلزم التصرف السريع باستخدام تدليك نقاط الطاقة حيث تكون النتائج مدهشة خلال ٢٤ ساعة والتى يمكن بموجبها أن يعود كل شىء إلى حالته الطبيعية.

منذ ظهور الأعراض الأولى يجب مضاعفة خطوط دفاعنا بأخذ:

- نصف كوب من كلوريد الماغنسيوم Chlorure de magnesium كل ساعتين فى اليوم الأول، ثم كوبًا كاملا على الريق لمدة شهر.

- أما إذا كانت الأعراض شديدة، فينبغى الاقتصار على شوربة الخضار مع تناول كلوريد الماغنسيوم - بعيدًا عن الوجبات - ثلاث مرات فى اليوم الأول، ثم مرة واحدة صباحًا على الريق على أن يسبق الماغنسيوم القليل من مواد النحاس.

- دعك الصدر بزيت الكا[illegible] الذى يباع بالصيدليات، ووضع من ٣٠ - [illegible] نقطة من الزيوت (إيسانس) فى قليل من الماء [illegible]لها بعيدًا عن الوجبات.

أما عن النقاط التى تعمل على طرد الطاقة السيئة قبل أن تستقر وتستفحل فهى 21VB (النقطة رقم «٢١» على وعاء المرارة)، 14VG، 1P, (النقطة رقم «١» على وعاء الرئة)، 13V (النقطة رقم «٣» على وعاء المثانة)، 36E(النقطة رقم «٣٦» على وعاء المعدة)، 4GI (النقطة رقم «٤» على وعاء الأمعاء الغليظة).

وبما أنه يقال أن البرد يقع فوق الظهر، وبصفة خاصة فوق الأكتاف، فإن هذه النقاط التى تقع بالتحديد فى هذه المنطقة تكون وسائل دفاع حقيقية للجسم ضد الهجمات الخارجية.

* 21VB: فوق العضلة المربعة للكتف عند منتصف المسافة بين منشأ الرقبة وطرف الكتف. انظر الشكل رقم«٤١».

* 14VG: بين الفقرات D1, C7 أى بين الفقرة المخية السابقة والفقرة الأولى الظهرية التى تكون غالبًا بارزة وتسمى بالحدبة. انظر الشكل رقم «٤١».

* 13V: على جهة من العمود الفقرى بين D4, D3، أى بين الفقرتين الثالثة والرابعة الظهرية. انظر الشكل رقم «٤٤» ثم الاستمرار مع النقاط 4GI, 36E, 1P

* 1P: هذه النقطة تؤثر مباشرة على مسالك التهوية العليا وهى الزور، القصبة

الهوائية، والرئتان. . ، وتوجـد فى مساحة ما بين الضلوع التى تقع تمامًا تحت الترقـوة انظر الشكل رقم (٤٥)، أى على مـسافـة ثلاثة أصـابع تحت تجويف الترقوة.

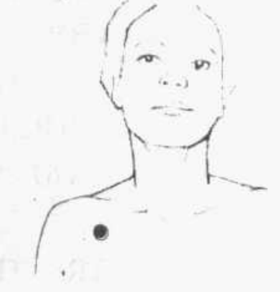
* 36E : هذه النقطة تعيد الحـيوية وتساعد على مقـاومة العدوى، وتوجد تحت الركـبة فوق وجه الساق الخارجى على مسافة أربعة أصابع من مفصل الركبـة خلف الشظـية. انـظر الشكل رقم (٤٦).

* 4GI : هذه النقطة لهـا تأثير فـعال على الزور، بالإضـافـة إلى أنهـا تعطى مـقـاومـات قوية. . ، وتوجـد بسهولـة لأنها فوق قـمة زاوية العظمـة التى تعلو العظمـة الفاصلة بين الإبهـام والسبابة. انظر الشكل رقم (٤٧).

كل هذه النقاط للتنشيط (التدليك فى اتجاه عـقارب السـاعة) فـيـما عـدا النقطة †4GIالتى تستـخدم للتـهدئة (التـدليك عكس اتجاه حـركة عقارب الساعة).



شكل رقم (٤٤)
النقاط المستخدمة لعلاج نزلة البرد (الأنفلونزا)

شكل رقم (٤٥)
النقطة 1P لعلاج البرد (الأنفلونزا)



شكل رقم (٤٦)
النقطة 36E لعلاج نزلة البرد (الأنفلونزا)



شكل رقم (٤٧)
النقطة 4GI لعلاج نزلة البرد (الأنفلونزا)

١٦.علاج التهاب الغشاء المخاطى الأنفى

الجدول رقم (١٢) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج التهاب الغشاء المخاطى الأنفى.

جدول رقم (١٢)
نقاط علاج التهاب الغشاء المخاطى الأنفى

الأيام	النقاط العامة	غلق الأنف وانخفاض حاسة الشم
١	H (أيان ـ تان) GI20	-
٢	E2 - GI4	-
٣	V67 - T23	-
٤	GI11 - V1	V21
٥	TR5 - TR17	-
٦	VB20 - VB1	-
٧	E2 - GI11	-
٨	GI20 - H	-
٩	V67 - T23	-
١٠	V1	V21
١١	TR5 - TR17	-
١٢	VB20 - VB21	-
١٣	H (ايان ـ تان) GI20	-
١٤	V67 - V1	-
١٥	E2 - GI4	-

من الجـدول رقم (١٢) يتـضح أن النـقـاط المستخدمة لعلاج التـهاب الغشاء المخاطى الأنفى هى (عام):

H (يـان - تـان)، GI20، G14، E2، T23، V67، V1، G11، TR17، TR5، VB1، VB20، GI11، VB21 .

(لغلق الأنف وانخفاض حاسة الشم) .V21

أى أن الخطوط والنقاط هى:

ـ خط H: النقاط أرقام: (ايان - تان).

ـ خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١١، ٢٠ (خط الأمعاء الغليظة).

ـ خط E: النقاط أرقام: ٢ (خط المعدة).

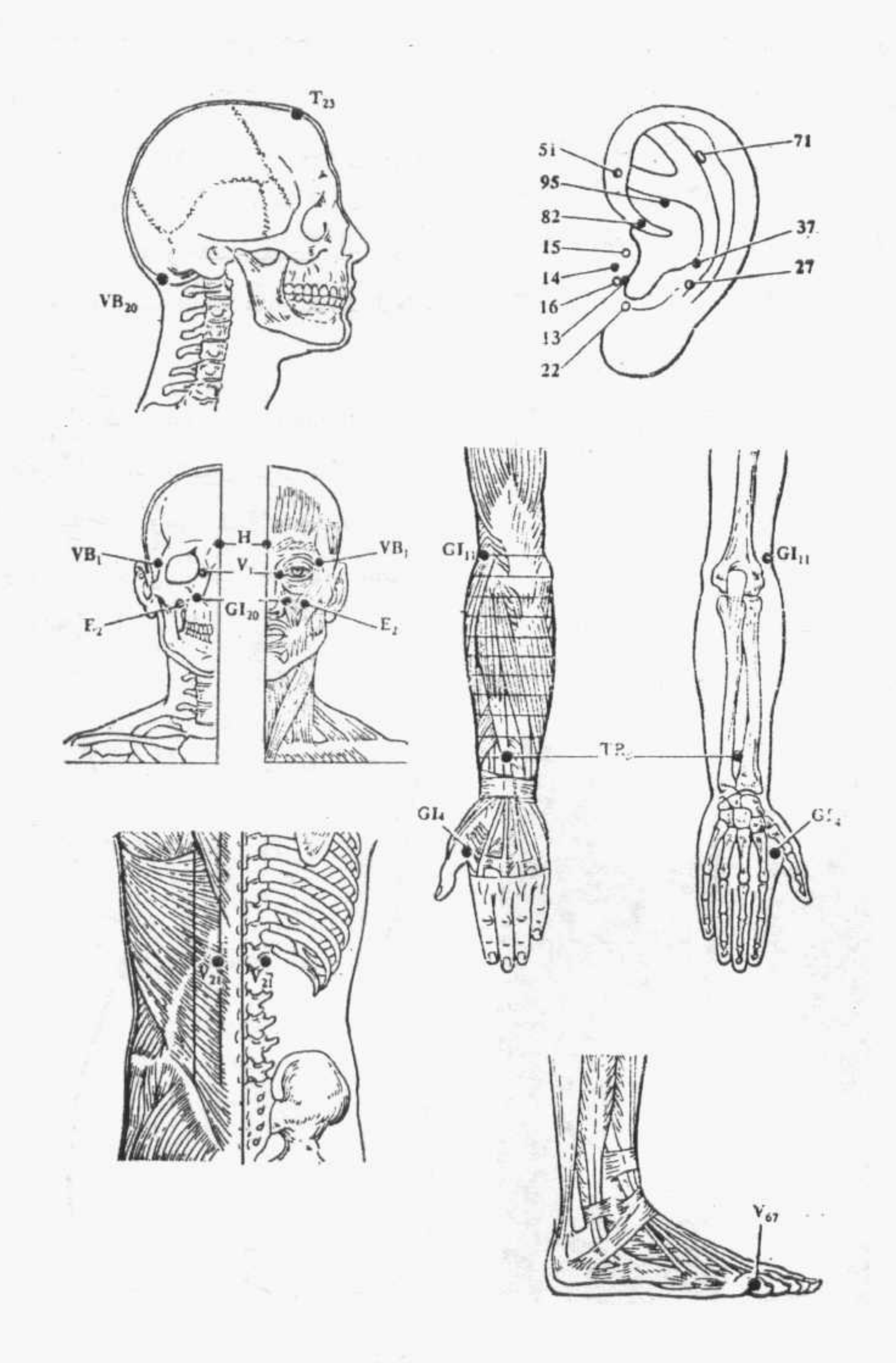
ـ خط T: النقاط أرقام: ٢٣.

ـ خط V: النقـاط أرقام: ١، ٢١، ٦٧ (خط المثانة)

ـ خط TR: النقـاط أرقـام: ٥، ١٧ (خط المسخن الثلاثى).

ـ خط VB: النقـاط أرقـام: ١، ٢٠، ٢١ (خط المرارة).

والشكل رقم (٤٨) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج التهاب الغشاء المخاطى للأنف.



شكل (٤٨)
نقاط تدليك التهاب الغشاء المخاطى للأنف

١٧. علاج آلام العصعص

النقـاط الـثـلاثة 54V, 30VB, 60V قـد تساعـدك وتزيل الألم تمامًا فى منطقة العـصعص بشـرط ألا يكون هناك خلع فى العصـعص. . ، وهذا الخلع قد يحدث بعد سقوط ما.

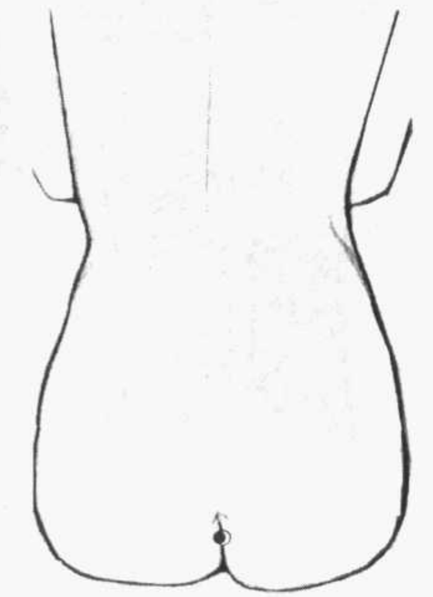
فى حالة وجود خلع فى العـصعص ينبغى اللجـوء إلى متخـصص عظام لمعالجـة هذا الخلع المؤسف، وفى أثناء انتظار المتخـصص لن يكون هناك أى مشكلة إذا استخدمت هذه النقاط الثلاثة فى تخفيف الألم.

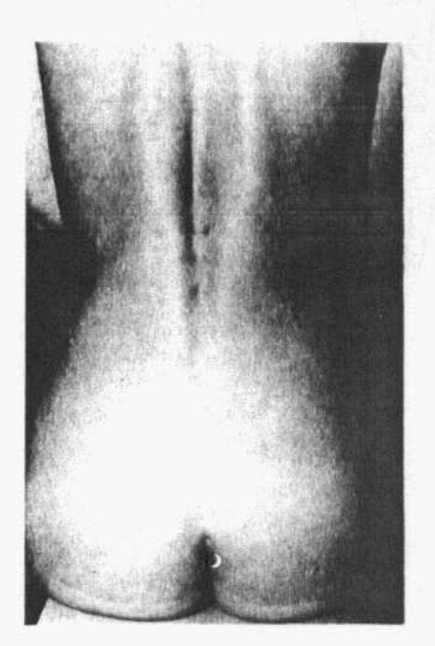
إذا كـان لديك جهـاز الـ Stipuncteurقم بتهدئة النقطة 1VGبالتدليك ويكون عكس اتجاه حركة عقارب الساعة. وهى نقطة توجد فى الثنية ما بين الأليتين عند نفس مستوى بدء العصعص. انظر الشكل رقم (٤٩).

قم بتهدئة النقطة 6OV (النقطة رقم «٦٠» على وعاء المثـانة) بالتدليك عكس اتجاه عـقارب الساعـة. . ، وهذه النقطة توجد فوق جهـة القدم الخـارجيـة خلف مـفصل الكـاحل فوق عظمـة القصبـة فى التجويف الذى قد يكون حـساسًا أو مـؤلمًا. انظر الشكل رقم (٥٠). . ، تسـمى هذه النقطة «نقطة قـرص الأسـبرين» لأن بـها تأثيـرا مسكنا للألم وبخاصة للعضلات والعظام.

فى الإمكان إضافـة النقطة 30VB (النقطة رقم «٣٠» على وعـاء المرارة) التى توجـد خلف المدور الكبيـر تمامًا، أى النتـوء العظمى فى الجزء الأعلى من الفخذ والذى تشعـر به يتحرك عندما تدير الفخذ انظر الشكل رقم (٥١).

ثم النـقطة 54V (النقطـة رقم «٥٤» على وعاء المثانة) التى توجد تمـامًا فى منتصف تجويف

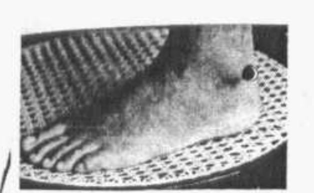


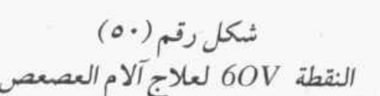


شكل رقم (٤٩)
النقطة 1VG لعلاج آلام العصعص

باطن الركبة (خلف الركبة) فى وسط ثنية الواجهة اللاصقة للركبة. . ، والجدير بالذكر أن تهدئة هذه النقطة يكون بالتدليك فى اتجاه عكس حركة عقارب الساعة. انظر الشكل رقم (٥٢).

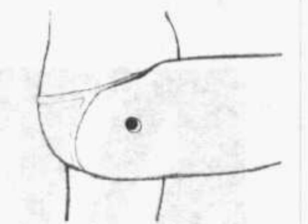
إذا رأيت أن ذلك لم يكن كافيًا أضف النقطة 34VB (النقطة رقم «٣٤» على وعاء





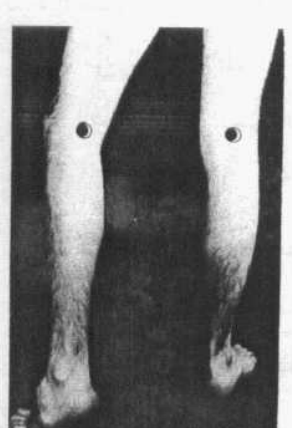
شكل رقم (٥٠)
النقطة 60V لعلاج آلام العصعص

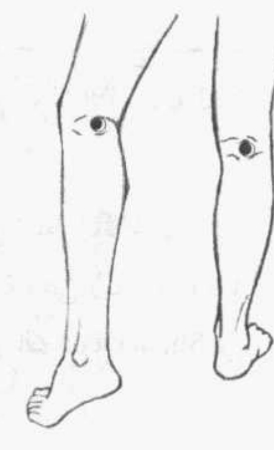




شكل رقم (٥١)
النقطة 30VB لعلاج آلام العصعص

المرارة) على أن تكون التهدئة بالتدليك فى اتجاه عكس عقارب الساعة. . ، هذه الحركات تساعد على حدوث استرخاء فى العضلات المتقلصة. هذه النقطة توجد فوق الوجه الخارجى للساق تحت الركبة، تحت رأس قصبة الساق الصغرى، هو النتوء العظمى الذى تجده على مسافة إصبعين تحت الثنية الخارجية عند ثنى الركبة. انظر الشكل رقم (٥٣).





شكل رقم (٥٢)
النقطة 54V لعلاج آلام العصعص





شكل رقم (٥٣)
النقطة 34VB لعلاج آلام العصعص

١٨. علاج ألم الكوع (مفصل المرفق)

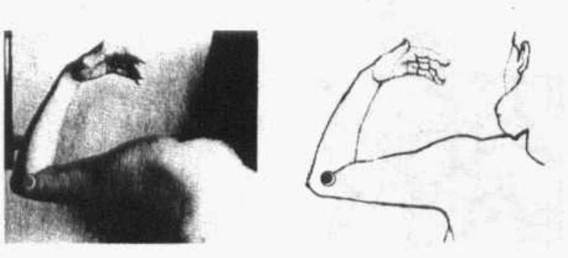
تعتبر إصابة مفصل المرفق (الكوع) أكثر إصابات الملاعب انتشارًا بين لاعبى التنس الأرضى.

يعرف لاعبو التنس الأرضى هذا الألم الناشئ عن إصابة مفصل المرفق، فطالما أجبرهم على الانقطاع عن مزاولتهم لرياضتهم المفضلة.

وتشخص هذه الإصابة بأنها التهاب فى نتوء العضد: هذا البروز العظمى الذى ينحشر فيه العديد من العضلات. ودائمًا ما ينصح المصاب بهذه الظاهرة بالصبر على هذا الألم لأنه ليس هناك ما يمكن فعله.

ولكن يوجد نقط من نقاط الطاقة لها تأثير جيد على هذه الإصابة وهى النقطة 11GI وخاصة إذا استخدم جهاز الـ Stipuncteur فى التدليك.

* النقطة 11GI: النقطة رقم ١١ على وعاء الأمعاء الغليظة..، هذه النقطة تقع فى مفصل المرفق (الكوع) عند الجزء الخارجى لثنية المفصل عندما يكون منثنيًا وعند انضمام العظمتين. انظر الشكل رقم (٥٤).

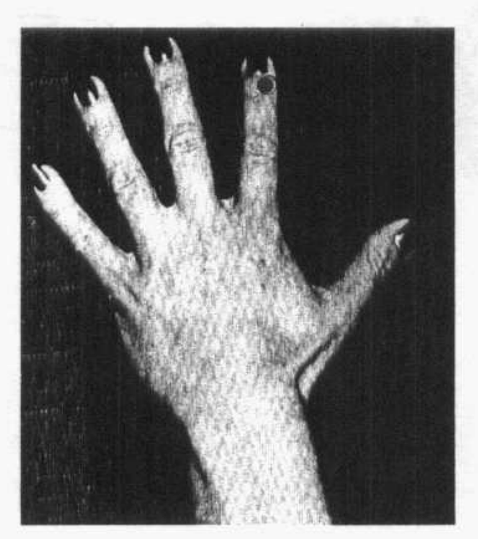


شكل رقم (٥٤)
النقطة 11GI لعلاج ألم الكوع (مفصل المرفق)

هذه النقطة تعالج بالتدليك عكس اتجاه عقارب الساعة للتهدئة، ويلى استخدام هذه النقطة تستخدم النقطة 1GI (النقطة رقم «١» على وعاء الأمعاء الغليظة) بالتنشيط (أى التدليك يكون فى اتجاه حركة عقارب الساعة).

* النقطة 1GI (النقطة رقم «١» على وعاء الأمعاء الغليظة): من اليسير الحصول على هذه النقطة لأنها تقع عند منشأ ظفر إصبع السبابة جهة الإبهام. انظر الشكل رقم (٥٥)..، وهى نقطة للتنشيط، أى يكون التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة.

* النقطة 9P (النقطة رقم «٩» على وعاء الرئة): أحيانًا يكون لهذه النقطة تأثير جيد على إصابة مفصل المرفق (الكوع)، وهى تقع فوق ثنية



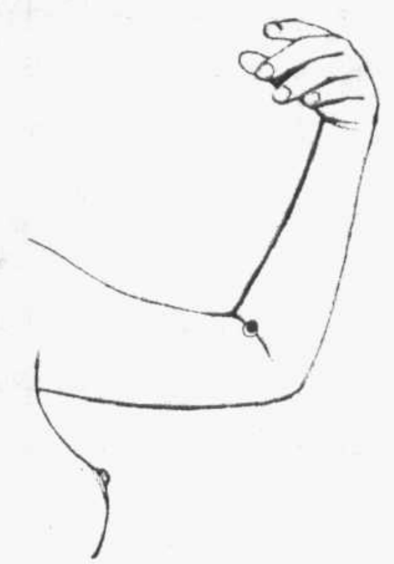
شكل رقم (٥٥)
النقطة 1GI لعلاج ألم الكوع (مفصل المرفق)

المعصم عند منشـأ الإبهام فوق المزراب الكعـبرى من المكان الذى يقاس منه النبض، أى فى الفجوة التى بين منشأ الإبهـام وبروز عظام المعصم. انظر الشكل رقم (٥٦).

* النقطة 5P (النقطة رقم «٥» على وعـاء الرئة): هذه النقطة توجد أيضًـا فى مفصل المرفق فوق نفس خط النقطة 11GI، ولكن إلى الداخل أكثـر، أى فى منتصف الكوع قـبل الوتر الخاص بالعضلـة ذات الرأسين العضـدية، ويكون تدليك هذه النقطة للتهدئة أى عكس اتجاه حركة عقارب الساعة. انظر الشكل رقم (٥٧).



شكل رقم (٥٦)
النقطة 9P لعلاج ألم الكوع (مفصل المرفق)



شكل رقم (٥٧)
النقطة 5P لعلاج ألم الكوع (مفصل المرفق)

١٩. علاج التقلص العضلى لسمانة الساق (بطن الساق)

تعتبر إصـابة تقلص أو تشنج عضلة سمانة الساق (باطن السـاق) من أكثر الإصابات شـيوعًا بين لاعبى كرة القدم.

يجب أن يكون مـفهـومًا أن أكـثر النقـاط أهمية لإصابات العـضلات بشكل عام هى النقطة 34VB (النقطـة رقم ٣٤ على وعـاء المرارة) ثم يلى ذلك فى الأهمـية النقـاط 58V, 57V, 56V (النقاط أرقام ٥٦، ٥٧، ٥٨ على وعاء المثانة).

* النقطة 34VB: إنهـا سـيـدة نـقـاط العضـلات، وتوجد على الوجه الخـارجى للساق تحت الركـبـة، تحـت رأس البـروز، أى الحـدبة العظمية التى توجد تحت مفصل الركبة فى جزئها الخارجى واللاحق. انظر الشكل رقم (٥٨).

* النقطة 56V: من السهل الحـصول على هذه النقطـة، فـهى فى منتـصف بطـن العـضلة التوأمية (باطن الساق). انظر الشكل رقم (٥٩).

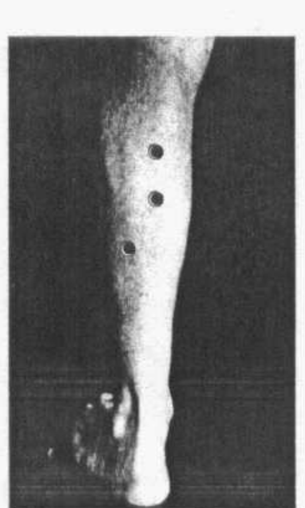
* النقط 57V: هذه النقطـة توجـد تحت النقطة 56V، أى تحت كـتلة العـضلة التـوأمية للساق (باطن الساق). انظر الشكل رقم (٥٩).

* النقطة 58V: توجد تحت النقطة 57V، وبعيـدًا عنها قليـلا بمسافـة ما يقـرب من سبـعة أصابع فوق مفصل الكاحل.

جميـع النقاط السابقة للتـهدئة، أى تكون حركات التدليك عكس عقارب الساعة.



شكل رقم (٥٨)
النقطة 34VB لعلاج تقلصات عضلة باطن الساق



شكل رقم (٥٩)
النقاط 58V, 57V, 56V لعلاج تقلصات عضلة باطن الساق

٢٠. علاج الأسنان
(لتحمل آلام علاج الأسنان)

قد يكون طبيب الأسنان الذى يعالج أسنانك فى غاية اللطف، لكنك تفضل مع ذلك لو استغنيت عن علاجه.

مع ذلك، نحن ننصحك بزيارته إذا دعت الضرورة لهذا، وحتى تتشجع، فإن النقطة 1GI تقلل من ألم التدخل العلاجى أو الجراحى.

النقطة 1GI (النقطة رقم «١» على وعاء الأمعاء الغليظة): ستعثر عليها بسهولة، لأنها تقع عند منشأ ظفر السبابة جهة الإبهام. انظر الشكل رقم (٦٠).

وأنت عند طبيب الأسنان اضغط بطرف ظفر الإبهام على النقطة 1GI أثناء مباشرة الطبيب لعمله فى أسنانك، ستحصل بشكل عام على تسكين قوى للألم.



شكل رقم (٦٠)
النقطة 1GI لتلافى آلام علاج الأسنان

٢١. علاج ألم الأسنان

النقطتـان 41E, 4GI تعـمـلان فى أغلب الأحيـان على إزالة آلام الأسنان، لكن إن عـاد الألم وظهـر من جديد فـمن الضـرورى حينئـذ استشارة طبيبك الخاص.

إذا كان الأمـر يتعلق بـألم عارض فاعـمل على تدليك النقطة 4GI، وهى ذات مفعول مؤثر للغاية بخاصة للفك السفلى.

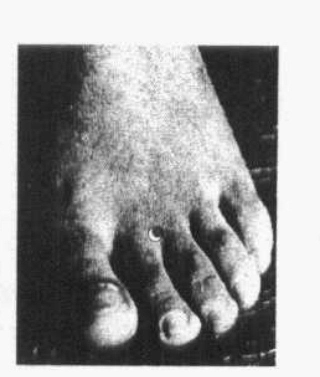
وإذا لاحظت بعد ذلـك أن الألم مستـمر، أضف النقطة 44E وهى ذات تأثيـر أكـبـر للفك العلوى. وفى جـميع الأحوال تعـامل مع هاتين النقطتين (44E, 4GI) للتهدئة، أى يكون التدليك فى اتجاه عكس اتجاه حركة عقارب الساعة.

* النقطة 4GI (النقطة رقم «٤» على وعاء الأمعـاء الغليظة): ستـجد هذه النقطة بسـهولة، فهى فـوق اليد، بيـن الإبهام والسـبابة عند قـمة الزاوية بين هذين الإصـبعين وهمـا منفرجـتان. انظر الشكل رقم (٦١).

* النقـطة 44E (النـقطة رقم «٤٤» عـلى وعاء المعدة): يسهل أيضًا العـثور عليها لأنها تقع بين الأصـبعين الثـانى والثالث من القـدم، لكن أسـفل قليلا هذه المرة لأنهـا فى مسـافة مـا بين الأصبعين ليس بالداخل، لكن فوق ولصق عظمة الأصـبع الثـانى من القـدم. انظـر الشكل رقم (٦٢).



شكل رقم (٦١)
النقطة 4GI لعلاج ألم الأسنان (الفك اسفلى)



شكل (٦٢)
النقطة 44E لعلاج ألم الأسنان (الفك العلوى)

٢٢. علاج مشكلات الهضم

هل تشكو من كسل المعدة؟ وأن عملية الهضم عندك بطيئة، وحتى بعد مرور ساعات طويلة من تناول الطعام فإنها لم تتخلص من فضلاتها؟.

إذا كانت هذه هى المشكلة فإن النقطة 41E تنشط المعدة وتحسن الهضم، وإذا أضفت إليها النقطة 36E سيكون ذلك أكثر فعالية.

والنقطتان 36E, 41E تستخدمان للتنشيط، أى أن حركة التدليك تكون فى نفس اتجاه حركة عقارب الساعة.

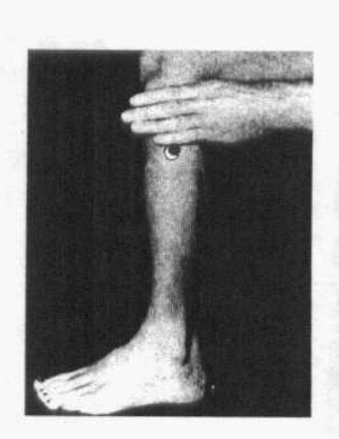
* النقطة 41E (النقطة رقم «٤١» على وعاء المعدة): هذه النقطة تقع فى منتصف عنق القدم تمامًا، أى فوق ثنية القدم فى تجويف ما بين الأوتار. انظر الشكل رقم (٦٣).

* النقطة 36E (النقطة رقم «٣٦» على وعاء المعدة): تجدها فوق الجهة الخارجية للساق على مسافة أربعة أصابع من خط مفصل الركبة. انظر الشكل رقم (٦٤).



شكل رقم (٦٣)
النقطة 41E لعلاج مشكلات الهضم





شكل رقم (٦٤)
النقطة 36E لعلاج مشكلات الهضم

٢٣. علاج الخمول (افتقاد النشاط)

كل شيء فى حيـاتك هادىء، صـوتك منخفض، الضجيج والأصوات العالية ترهقك.

أنت تخشـى البرد، تنقصك الـقوة، لست مقاتلا جيدًا، تميل إلى النعاس والخمول. . .

فى الواقع إذا كنت تشـعـر بكل مـا سـبق فأنت تفـتقد النشـاط أو الطاقة، أى أنك تفتـقد طاقة يانج Yang.

يمكن أن تستعيد نشاطك وحيويتك بتقوية النقاط التالية:

36E (قبل الظهر إن أمكن)،

5TR, 4GI, 12VC

* النقـطة 36E (النـقطة رقم «٣٦» عـلى وعـاء المعـدة): تجدهـا تحت الركـبة فى الجـهـة الخارجية للساق على مسافة أربعة أصابع من خط مفـصل الركبة خلف الشظيـة. انظر الشكل رقم (٦٥). يفـضل تدليك هذه النقطة قبل الظـهر إن أمكن.

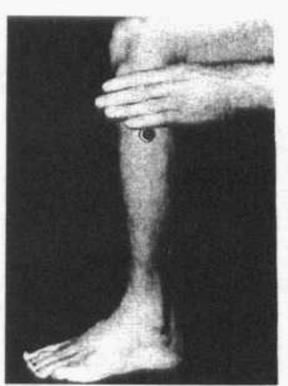
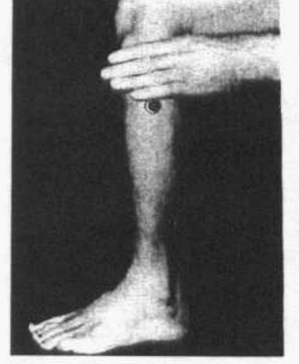
* النقـطة 5TR (النـقطة رقم «٥» عـلى وعاء المسـخن الثلاثى): توجد هـذه النقطة فوق الوجه اللاحق لما قبل الساعـد، على مسافة ثلاثة أصابع فـوق ثنية المعـصم بين عظمتى السـاعد، انظر الشكل رقم (٦٦).

* النقطة 4GI (النقطة رقم «٤» على وعاء الأمعاء الغليظة): توجـد عند قمة الزاوية المكونة من تباعـد عظمتى الإبهام والسبـابة، فى تجويف لصق منشأ السبابة. انظر الشكل رقم (٦٦).

* النقطة 12VCتوجـد هذه النقطة فـوق خط المنتـصف الذى يـبـدأ من السـرة فى الزائدة الخنجرية لعظم القص انظر الشكل رقم (٦٧).



شكل رقم (٦٦)
النقطتان 4GI, 5TR لعلاج الخمول

شكل رقم (٦٥)
النقطة 36E لعلاج الخمول (افتقاد النشاط)



شكل رقم (٦٧)
النقطة 12VCلعلاج الخمول

٢٤. علاج ألم الزور عند الأطفال (إلتهاب اللوزتين، والحنجرة، والحلق)

عند ظهور أول علامات إلتهاب أو تهيج فى اللوزتين أو الحنجرة أو الحلق (أو باختصار أى التهاب فى الزور) فإن تهدئة النقطة 11P يصبح ذات نفع كبير وهى نقطة موجودة على الإبهام. وتستخدم هذه النقطة للتهدئة، أى أن التدليك يكون فى اتجاه عكس حركة عقارب الساعة.

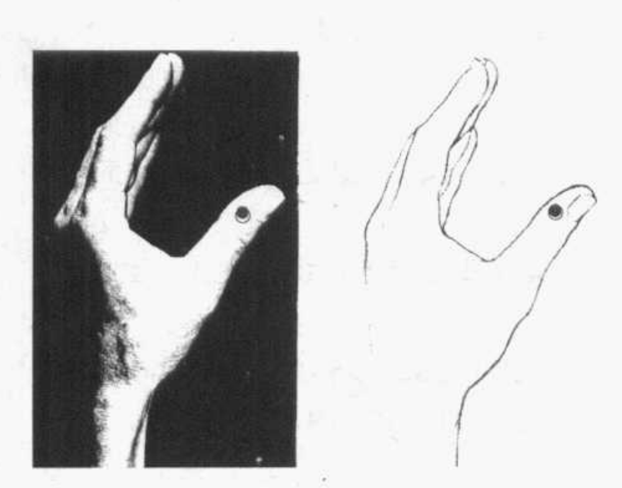
النقطة 11P (النقطة رقم «١١» على وعاء الرئة): من السهل العثور على هذه النقطة لأنها توجد عند منشأ ظفر الإبهام فى الجهة المقابلة للسبابة. انظر الشكل رقم (٦٨).

يتم تهدئة هذه النقطة بطرف الإصبع مع لف الأصبع أثناء التدليك فى عكس اتجاه حركة عقارب الساعة، وأفضل النتائج يمكن الحصول عليها عند استخدام جهاز الـ Stipuncteur عند وضع الرافعة على العلامة (-).

مع الضغط بطرف الأصابع يجب الاستمرار فى الضغط لمدة ثلاث دقائق، وعند استخدام جهاز الـ Stipuncteur يصبح زمن الضغط المناسب ٣٠ ثانية فقط.

ينصح أيضًا بتدليك رقبة الطفل بزيت النعناع أو المنتول، وفى غالب الأحوال يعود كل شىء إلى الوضع العادى خلال ٢٤ ساعة.

أما إذا استمر الألم فيفضل استشارة الطبيب. كما أن المعالجة بكلوريد الماغنسيوم قد تكون ذات فائدة (انظر علاج الأنفلونزا).



شكل رقم (٦٨)
النقطة 11P لعلاج ألم الزور عند الأطفال

٢٥. علاج التهاب الحنجرة الحاد والمزمن

الجدول رقم (١٣) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج التهاب الحنجرة الحادة والمزمن.

جدول رقم (١٣)
نقاط علاج التهاب الحنجرة الحاد والمزمن

الأيام	النقاط العامة	بحة الصوت واحتباسه	تشنج عضلة فتحة الصوت	السعال والألم
١	GI20 - GI4	-	-	-
٢	R2 - P5	R1	-	R5
٣	MC5 - C9	-	-	-
٤	V19 - GI4	-	-	-
٥	R2 - P11	-	-	R5
٦	V19 - VB20 - V10	-	-	-
٧	P5	R1	-	-
٨	J23	–	J20	J 17
٩	C9 - MC5	–	–	MC6
١٠	IG19-TR20 - TR15	–	–	-
١١	P5 - R2	–	–	R5
١٢	T15	–	H تسي زنيو	-
١٣	J23	–	–	J17
١٤	C9 - MC5	–	–	MC6
١٥	GI23 - GI4	–	–	-

الجدول رقم (١٣) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج أعراض التهاب الحنجرة المزمن وتتضمن الأعراض التالية:

- النقاط العامة.
- النقاط المستخدمة لعلاج بحة الصوت واحتباسه.
- النقاط المستخدمة لعلاج عضلة فتحة الصوت.
- النقاط المستخدمة لعلاج السعال والألم.

مع ملاحظة أن العلاج يكون باستخدام أسلوب التدليك بالتهدئة.

ويتضح من الجدول رقم (١٣) أن النقاط المستخدمة فى العلاج هى:

* النقاط العامة:
GI4، GI20، P5، R2، C9، MC5، V19، V10، P11، VB20، J23، TR15، TR20، IG19، T15، GI23.

* نقاط بحة الصوت واحتباسه:
R1.

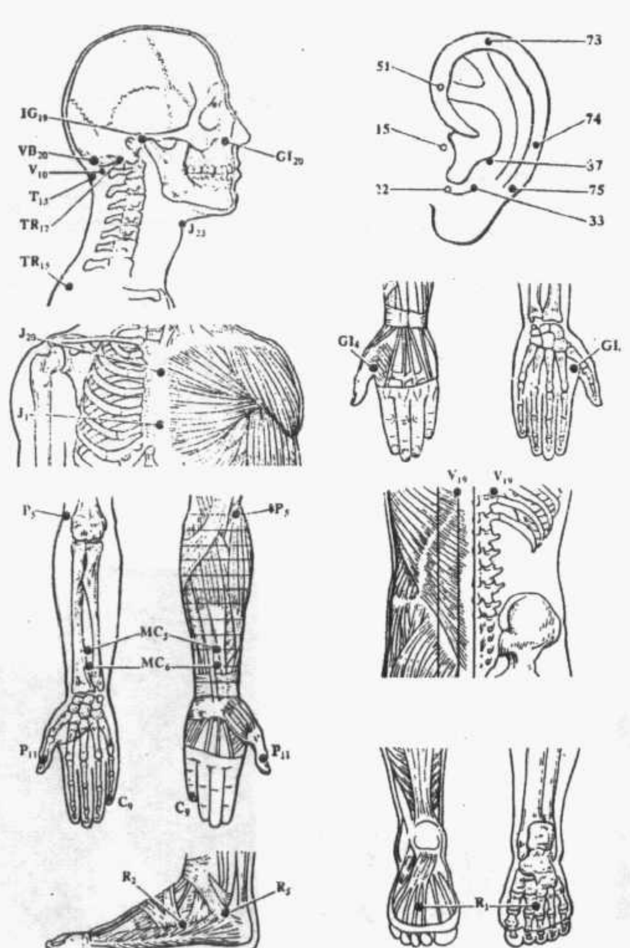
* نقاط تشنج عضلة فتحة الصوت:
H, J20

* نقاط السعال والألم:
MC6, J17, R5.

أى الخطوط والنقاط التالية (للمرض عامة):

ـ خط GI: النقاط أرقام: ٤، ٢٠، ٢٣ (خط الأمعاء الغليظة).
ـ خط P: النقاط أرقام: ٥، ١١ (خط الرئة).
ـ خط R: النقاط أرقام: ١، ٢، ٥، ٩ (خط الكليتين).
ـ خط C: النقاط أرقام: ٩ (خط القلب).
ـ خط MC: النقاط أرقام: ٥، ٦ (خط صمام القلب).
ـ خطV : النقاط أرقام: ١٠، ١٩ (خط المثانة).
ـ خط VB: النقاط أرقام: ٢٠ (خط المرارة).
ـ خط J: النقاط أرقام: ١٧، ٢٠، ٢٣.
ـ خط TR: النقاط أرقام: ١٥، ٢٠ (خط المسخن الثلاثى).
ـ خط IG: النقاط أرقام: ١٩ (خط الأمعاء الدقيقة).
ـ خط T: النقاط أرقام: ١٥.
ـ خط H: النقاط أرقام: ـ.

والشكل رقم (٦٩) يوضح النقاط المستخدمة لعلاج التهاب الحنجرة الحاد المزمن بجميع أعراضه.



شكل (٦٩)

نقاط علاج التهاب الحنجرة الحاد المزمن

٢٦. علاج التبول اللاإرادى عند الأطفال

ماذا تفعل إذا كان طفلك يتبول فى الفراش؟

ينبغى مراقبة الحالة العصبية للطفل، ويتطلب الأمر استخدام فيتامينB والمغنسيوم ومواد أخرى توجد فى نبتة القمح وخميرة البيرة وبعض الأعشاب المغلية مثل (حشيشة الطوخ) وبعض الطحالب البحرية.

النقاط تالية الذكر ينبغى التعامل معها كل يومين فى البداية، ثم ثلاثة مرات فى الأسبوع، ثم مرتان فى الأسبوع، ثم مرة واحدة فى الأسبوع، ثم مرة واحدة كل ١٥ يومًا..، وبمجرد تمكن الطفل من النوم بدون مشاكل لمدة شهر أو أكثر يمكن التوقف.

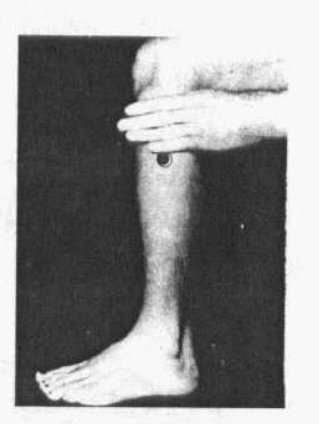
ابدأ بتنشيط النقطة 36E (التدليك فى اتجاه عقارب الساعة.. للتقوية).

* النقطة 36E (النقطة رقم «٣٦» على وعاء المعدة): توجد هذه النقطة تحت الركبة فى الجهة الخارجية للساق على مسافة أربعة أصابع من خط مفصل الركبة انظر الشكل رقم (٧٠).

ثم قم بتهدئة النقاط 6MC, 3F (التدليك فى اتجاه عكس حركة عقارب الساعة للتهدئة).

* النقطة 3F (النقطة رقم «٣» على وعاء الكبد): توجد هذه النقطة تمامًا عند الزاوية التى تتكون عند انفراج الأصبع الكبير للقدم والأصبع الثانى لكن بعد قليل. انظر الشكل رقم (٧١).

* النقطة 6MC (النقطة رقم «٦» على وعاء صمام القلب): توجد هذه النقطة فوق الواجهة الداخلية لما قبل الساعد على مسافة ثلاثة أصابع من ثنية المعصم، تمامًا فى وسط الوترين. انظر الشكل رقم (٧٢).



شكل رقم (٧٠)
النقطة 36E لعلاج التبول اللاإرادى عند الأطفال



شكل رقم (٧١)
النقطة 3F لعلاج التبول اللاإرادى عند الأطفال

بعد التعامل مع النقاط 3F, 6MC, 36E، يجب الاستمرار مع النقاط التالية 23V, 6VC, 2RM, 6RT باستخدام أسلوب التنشيط (أى يكون التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة).

* النقطة 6Rt (النقطة رقم «٦» على وعاء الطحال): توجد هذه (النقطة فوق الواجهة الأنسية (الداخلية) للساق، على مسافة أربعة أصابع فوق الكاحل، داخل تجويف صغير لصق الحرف الخلفى لعظم الشظية. انظر الشكل رقم (٧٣).

* النقطة 2Rn (النقطة رقم «٢» على وعاء الكليتين): للعثور على هذه النقطة انظر إلى الشكل رقم (٧٣) جيدًا، حيث توجد عند مقدمة عظمة الكاحل من الجهة الأنسية (الداخلية) على مسافة ثلاثة أصابع من أسفل وأمام عظمة الكاحل تحت بروز العظم الزورقى.

* النقطة 23V (النقطة رقم «٢٣» على وعاء المثانة): هذه النقطة ذات تأثير قوى على الكليتين، وتوجد على الظهر على جانبى العمود الفقرى على مستوى المسافة التى بين الفقرات فيما بين الفقرتين الثانية والثالثة القطنية، أى على بُعد ثلاثة أصابع تحت الضلع الأخير. انظر الشكل رقم (٧٤).

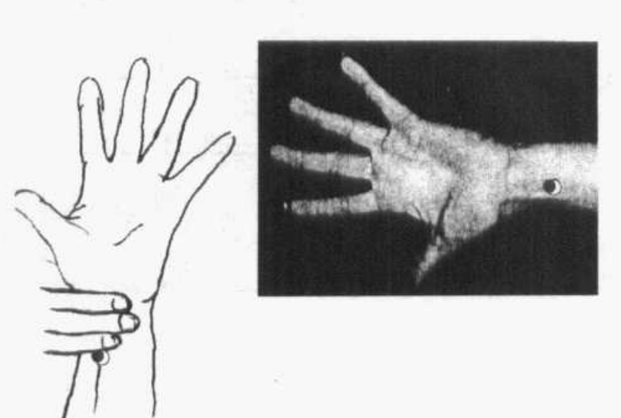
* النقطة 6VC: توجد هذه النقطة فوق خط المنتصف على مسافة أصبعين اثنين تحت السرة. انظر الشكل رقم (٧٥).

ولعلاج التبول اللاإردى بشكل عام يراعى ما يلى:

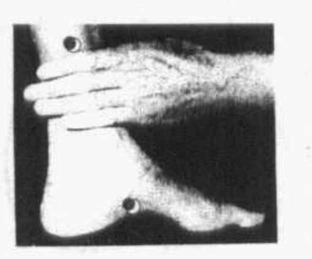
يتكون برنامج العلاج من ١٠ جلسات تقريبًا، ويستخدم فى ذلك التدليك النقطى، حيث يظهر التأثير بعد ٢ ـ ٦ جلسات، هذا ويمكن تكرار الجلسات مرة أخرى إذا تطلب الأمر ذلك.

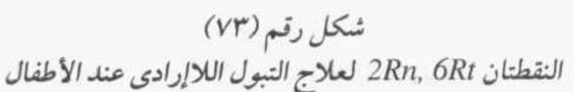
وفى العلاج ضد التبول اللاإرادى يستخدم أسلوب التنشيط، أى أن حركة التدليك تكون فى اتجاه حركة عقارب الساعة.

الجدول رقم (١٤) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج مرض التبول اللاإرادى.



شكل رقم (٧٢)
النقطة 6MC لعلاج التبول اللاإرادى للطفل





شكل رقم (٧٣)
النقطتان 2Rn, 6Rt لعلاج التبول اللاإرادى عند الأطفال

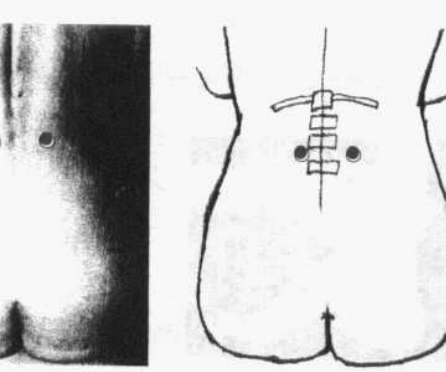
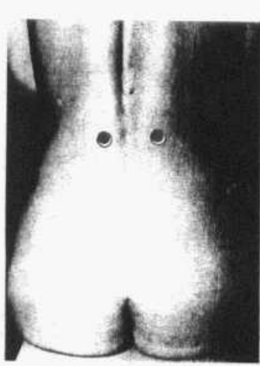
من الجدول رقم (١٤) يتضح أن النقاط المستخدمة فى علاج مرض التبول اللاإرادى هى: J4 ، J6 ، V28 ، V22 ، V25 ، V23 ، RP6 ، GI14 ، RP9 ، T4 ، F1 ، F2 ، E36 ، GI11 ، R2 ، GI2.

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط GI: النقاط أرقام: ٢، ٤، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط RP: النقاط أرقام: ٦، ٩ (خط الطحال).
- خط V: النقاط أرقام: ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٨ (خط المثانة).
- خط J: النقاط أرقام: ٣، ٤، ٦.
- خط T: النقاط أرقام: ٤.
- خط F: النقاط أرقام: ٢، ٧ (خط الكبد).
- خط R: النقاط أرقام: ٢ (خط الكليتين).

جدول رقم (١٤)
نقاط علاج مرض التبول اللاإرادى

الأيام	النقاط
١	RP6 - GI4
٢	V25 - V23
٣	V28 - V22
٤	J3 - J4 - J6
٥	RP9 - RP6
٦	V25 - V23 - T4
٧	F2 - F1
٨	GI11 - E36
٩	R2
١٠	V28 - V22
١١	J3 - J4 - J6
١٢	GI2 - GI4
١٣	RP6
١٤	F2 - F1
١٥	GI2 - E36

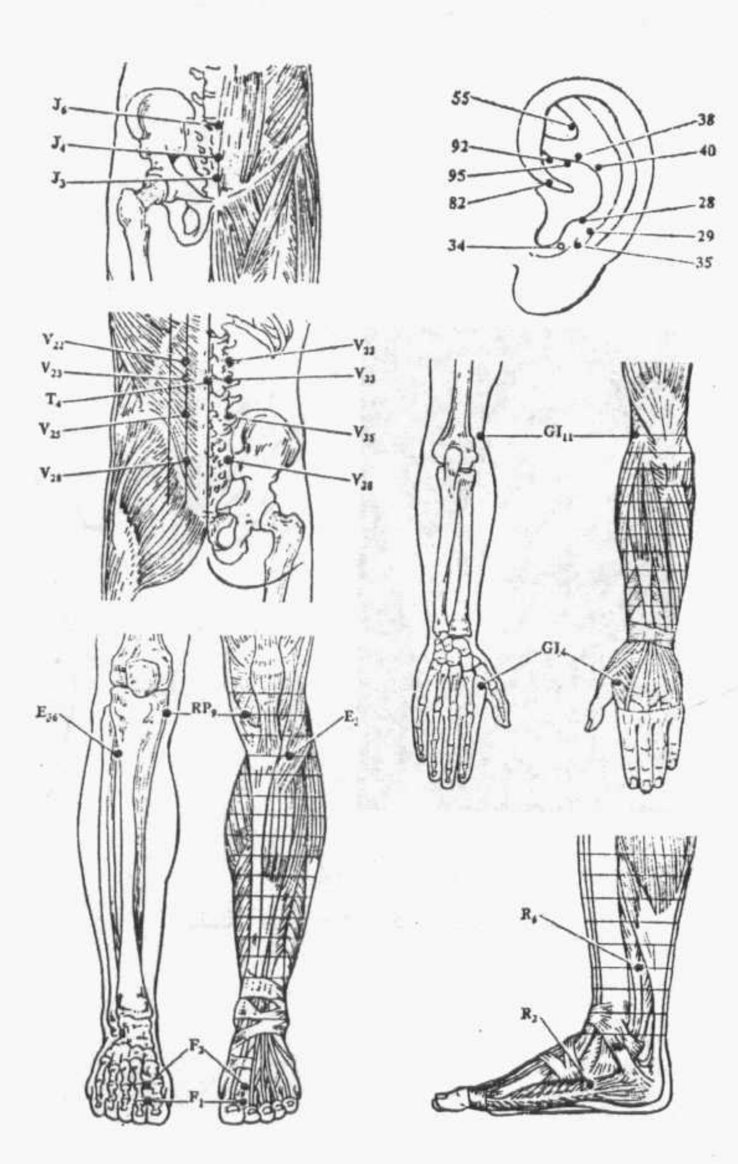
شكل (٧٤)
النقطة 23V لعلاج التبول اللاإرادى للطفل



شكل رقم (٧٥)
النقطة 6VC لعلاج التبول اللاإرادى للطفل

ـ خط E: النقــاط أرقــام: ٣٦ (خط المعدة).

الشكل رقم (٧٦) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج مرض التبول اللاإرادى.



شكل (٧٦)
نقاط علاج التبول اللاإرادى (عام)

٢٧. علاج مشكلة بكاء الطفل فى الليل

من منا لايحب أطفاله؟، وخاصة إذا سمحوا لنا بالنوم! استخدام تدليك النقطة 9MC يمكن أن يساهم فى ذلك، بالإضافة إلى سهولة التعامل مع هذه النقطة لوجودها طرف الإصبع الوسطى..، ويكفى أن يتم التهدئة بطرف الأصبع.

* النقطة 9MC (النقطة رقم «٩» على وعاء صمام القلب):

تقع هذه النقطة عند الزاوية الظفرية للإصبع الثالث (الوسطى) جهة السبابة (منشأ ظفر الأصبع الوسطى). انظر الشكل رقم (٧٧).





شكل رقم (٧٧)
النقطة 9MC لعلاج بكاء الطفل فى الليل

٢٨.علاج التركيز
(تركيز الطفل فى المدرسة)

تدليك النقطة 2Rt يسمح للطفل بحسن التركيز، والإقبال على حل مسائل الحساب بطريقة أفضل.

أفضل النقاط هى 2Rt، ويمكن إضافة النقطة Chenn Menn وتعنى «باب الوعى»...، فهى تجعل الطفل أكثر وعيًا وأقل سرحانًا. كما أن استخدام النقطة 7C يعتبر هاما جدًا فى حالة تشتت الذهن.

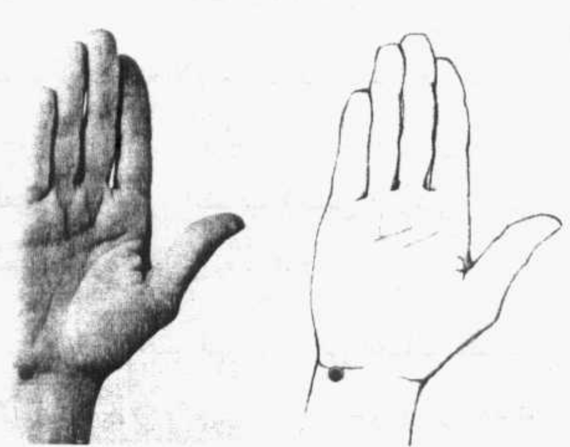
* النقطة 2Rt (النقطة رقم «٢» على وعاء (الطحال): من السهل العثور على هذه النقطة، فهى فوق الحرف الداخلى لإصبع القدم الكبير، تمامًا قبل البروز العظمى الذى إذا ما بالغ فى بروزه يسمى بالطريقة الشعبية (البصلة)، وهذه النقطة تقوى تمامًا وظيفة الطحال والبنكرياس انظر الشكل رقم (٧٨).

* النقطة 7C (النقطة رقم «٧» على وعاء القلب): توجد هذه النقطة فوق ثنية المعصم خارج العظمة الحمصية (منشأ البروز العظمى الذى تشعر به فوق حرف المعصم جهة الإصبع الصغير). انظر الشكل رقم (٧٩).

وبما أن هذه النقطة هى فى نفس الوقت نقطة تنشيط لطاقة القلب فلا ينبغى تنشيطها لأكثر من ١٥ ثانية.



شكل رقم (٧٨)
النقطة 2Rt لعلاج التركيز



شكل رقم (٧٩)
النقطة 7C لعلاج التركيز

٢٩. علاج آلام مفاصل الكتف والمرفق والرسغ

ينصح باستخدام النقاط الموضحة بالجداول أرقام (١٥)، (١٦)، (١٧)، . . . ، وكذلك الأشكال الموضحة أرقام (٨٠)، (٨١) لعلاج آلام مفاصل الكتف والمرفق والرسغ.

ويعتمد العلاج على استخدام عدة وسائل للطب البديل تشمل الإبر الصينية والحرارة للنقاط البيولوجية النشطة، وكذلك على نفس المفصل المصاب. كما يمكن استخدام أنواع التدليك المختلفة. ويكرر البرنامج العلاجى بعد ٣ ـ ٦ أشهر.

يتم العلاج باستخدام طريقة التدليك التنشيطى، أى فى اتجاه حركة عقارب الساعة، واستخدام التسخين لهذه النقاط النشطة.

تكثر الإصابة بالآلام مفصل الكتف لدى الرياضيين فى السباحة، وبشكل خاص فى طرق سباحة الزحف والظهر والدولفين.

وتحدث آلام مفصلى الرسغ والمرفق فى الملاكمة والمصارعة والتجديف والرمى (فى ألعاب القوى) وألعاب المضرب (التنس الأرضى، تنس الطاولة، الاسكواش . . . الخ).

ومن أشهر الإصابات فى ألعاب المضرب الإصابة الشهيرة فى التنس الأرضى والتى تحدث بمرفق التنس Tennes Elbo.

ويوضح الجدول رقم (١٥) النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل الكتف (عن: Gavaa Lovsn,1976).

من الجدول رقم (١٥) يتضح أن النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل الكتف هى: GI11, P5, C1, IG8, VB41, TR5.

والشكل رقم (٨٠) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل الكتف (مع مفصل المرفق).

والجدول رقم (١٦) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج المرفق.

جدول رقم (١٥)
النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل الكتف

الأيام	النقاط
١	VB41 - TR5
٢	IG8
٣	P5 - C1
٤	VB41 - TR5
٥	GI11
٦	P5
٧	VB41 - TR5
٨	IG8
٩	P5 - C1
١٠	GI11

من الجدول رقم (١٦) يتضح أن النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل المرفق هى: C5, TR10, P5, GI11.

والشكل رقم (٨٠) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل المرفق (مع مفصل الكتف).

والجدول رقم (١٧) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج مفصل الحزام الكعبرى الرسغى.

من الجدول رقم (١٧) يتضح أن النقاط المستخدمة فى علاج الحزام الكعبرى الرسغى هى: IG4، TR5، TR10، P9، MC6، MC7.

والشكل رقم (٨١) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج الحزام الكعبرى الرسغى.

من جداول أرقام (١٥)، (١٦)، (١٧) يتضح أن النقاط والخطوط المستخدمة فى علاج آلام مفاصل الكتف والرسغ هى:

- خط TR: النقاط أرقام: ٥، ١٠ (خط المسخن الثلاثى).
- خط VB: النقاط أرقام: ٤١ (خط المرارة).
- خط IG: النقاط أرقام: ٤، ٨، ١١ (خط الأمعاء الدقيقة).
- خط C: النقاط أرقام: ١، ٥ (خط القلب).

جدول رقم (١٦)
النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل المرفق

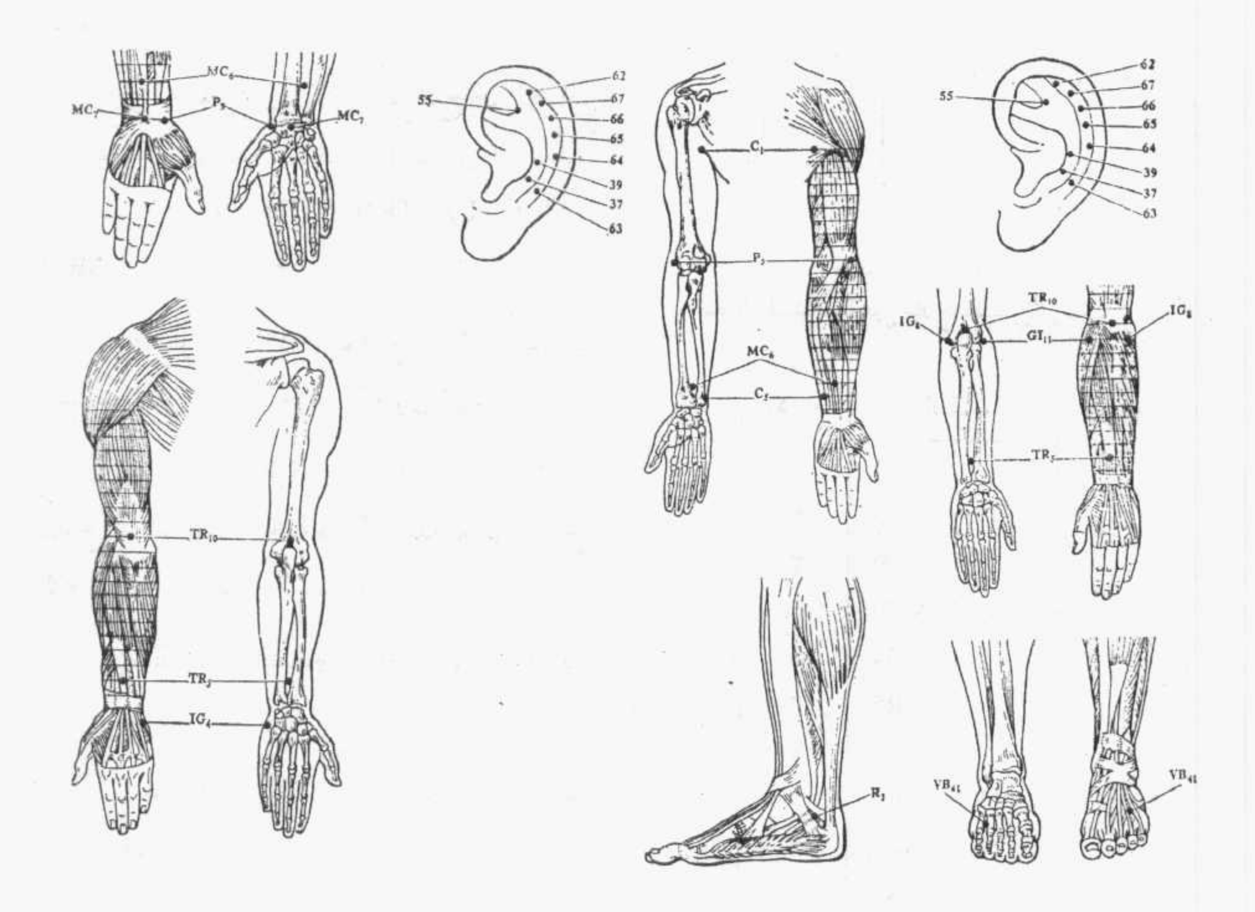
الأيام	النقاط
١	GI11
٢	P5
٣	TR10
٤	C5
٥	GI11
٦	P5
٧	TR10
٨	C5
٩	GI11
١٠	P5

جدول رقم (١٧)
النقاط المستخدمة فى علاج مفصل الرسغ

الأيام	النقاط
١	IG4
٢	TR10 - TR5
٣	P9
٤	MC7 - MC6
٥	IG4
٦	TR10 - TR5
٧	P9
٨	MC7 - MC6
٩	IG4
١٠	TR5

- خط P: النقــاط أرقام: ٥، ٩ (خط الرئة).
- خط MC: النقـــاط أرقـــام: ٦، ٧ (خط صمام القلب).

والشكلان (٨٠)، (٨١)، يوضحـان أماكن النقـاط المستخـدمة فى علاج مـفاصل الكتف والمرفق والرسغ.



شكل (٨٠)
نقاط علاج آلام مفصلى الكتف والمرفق

شكل (٨١)
نقاط علاج آلام مفصل الرسغ

٣٠. علاج الملخ المفصلى الحديث

لا يغيب عن الذهن أن أى رضوض أو كدمات قد تخفى وراءها كسوراً . . ، ومن دواعى الحرص اللجوء إلى المتخصص.

لكن إذا كان الأمر يتعلق بشد صغير للأربطة يصاحبة أو لا يصاحبه ارتشاح فى زلال المفاصل فحينئذ ينبغى التعامل بأسرع ما يمكن مع النقاط التالية وهى نقاط تعمل على إزالة الورم وتزيل الألم: 6Rt, 3Rn, 6Rn, 62V, 60V، وكل هذه النقاط حول الكاحل.

* النقطة 60V (النقطة رقم «٦٠» على وعاء المثانة): توجد على مفصل الكاحل الخارجية (الوحشية) تماماً فوق عظم الكعب (أى مؤخرة القدم). انظر الشكل رقم (٨٢).

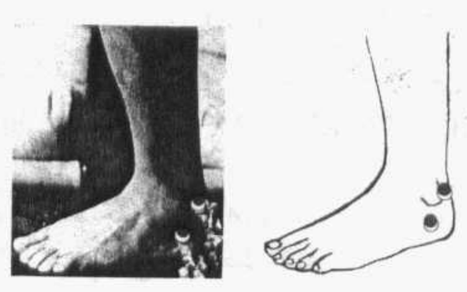
* النقطة 62V (النقطة رقم «٦٢» على وعاء المثانة): توجد تماماً تحت مفصل الكاحل البارزة على مسافة إصبعين اثنين منها (قبل عظم الكعب الخارجى) . . ، انظر الشكل رقم (٨٢).

* النقطة 6Rn (النقطة رقم «٦» على وعاء الكليتين): توجد فى مواجهة النقطة 62V تماماً، أى تحت بز مفصل الكاحل الداخلى على مسافة أصبعين فقط. أنظر الشكل رقم (٨٣).

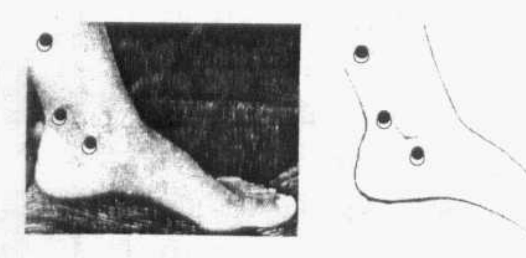
* النقطة 3Rn (النقطة رقم «٣» على وعاء الكليتين): توجد فى مواجهة النقطة 60V، خلف مفصل الكاحل الداخلية (بز القدم). انظر الشكل رقم (٨٣).

* النقطة 6Rt (النقطة رقم «٦» على وعاء الطحال): توجد على مسافة أربعة أصابع فوق بز القدم الداخلية خلف الشظية.

هذا، ونذكر أن استخدام جهاز الـ Stipuncteur يعطى نتائج مدهشة فى علاج الملخ المفصلى الحديث.



شكل رقم (٨٢)
النقطتان 62V, 60V لعلاج الملخ المفصلى الحديث



شكل رقم (٨٣)
النقاط 6Rt, 3Rn, 6Rn لعلاج الملخ المفصلى الحديث

٣١. علاج آلام مفاصل الفخذ والركبة والقدم

يوصى لعلاج آلام مفاصل الفخذ والركبة والقدم باستخدام الحرارة والإبر الصينية والتدليك النقطى والتقليدى، ويكرر العلاج بعد ٣ ـ ٦ أشهر.

تحدث هذه الآلام بصفة خاصة لدى لاعبى كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والسباحين فى سباحة الصدر نظراً لاعتماد هذا النوع من السباحة على حركات الرجلين بشكل أساسى.

الجدول رقم (١٨) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل القدم.

من الجدول رقم (١٨) يتضح أن النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل القدم هى: E36، E41، R3، VB43، R2، R6، R5، RP5، V60.

جدول رقم (١٨)
نقاط علاج آلام مفصل القدم

الأيام	النقاط
١	E41 - E36
٢	R5 - R6 - R2 - VB43 - R3
٣	R5 - R6 - R2 - VB43 - R3
٤	R5, R6, R2, VB43 - R3
٥	E41 - E36 - R2
٦	E41 - E36 - R2
٧	V60 - R6 - R3 - RP5
٨	V60 - R6 - R3 - RP5
٩	VB43
١٠	E41 - E36 - R2
١١	E41 - E36 - R2
١٢	V60

والشكل رقم (٨٤) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل القدم.

والجدول رقم (١٩) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل الفخذ.

ومن الجدول رقم (١٩) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج مفصل الفخذ هى: F8، E36، RP5، RP2، والشكل رقم (٨٥) يوضح نقاط علاج مفصل الفخذ (مع مفصل الركبة) والجدول رقم (٢٠) يوضح النقاط المستخدمة لعلاج آلام مفصل الركبة.

ومن الجدول رقم (٢٠) يتضح أن النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل الركبة هى: V40, V11, VB30,VB34, F8, E36, E35.

والشكل رقم (٨٥) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل الركبة (مع مفصل الفخذ).

من الجداول (١٨)، (١٩)، (٢٠) يتضح أن الخطوط أو النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفاصل القدم والفخذ والركبة هى:

- خط E: النقاط أرقام: ٣٥، ٣٦، ٤١ (خط المعدة).
- خط R: النقاط أرقام: ٢، ٣، ٥، ٦ (خط الكليتين).
- خط VB: النقاط أرقام: ٣٠، ٣٤، ٤٣ (خط المرارة).
- خط RP: النقاط أرقام: ٢، ٥ (خط الطحال).
- خط V: النقاط أرقام ١١، ٤٠، ٦٠ (خط المثانة).
- خط F: النقاط أرقام: ٨ (خط الكبد).

الشكل رقم (٨٤) يـوضح أمـاكن النقـاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل القدم.

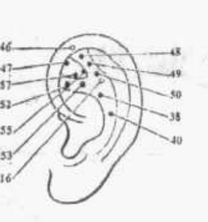
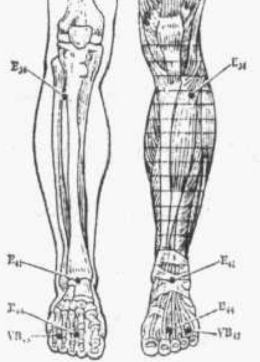
والشكل رقم (٨٥) يوضح أمـاكن النقـاط المستخدمة فى علاج آلام مفصلى الفخذ والركبة.

جدول رقم (١٩)
نقاط علاج آلام مفصل الفخذ

الأيام	النقاط
١	E36
٢	RP2 - RP5
٣	F8
٤	E36
٥	RP2 - RP5
٦	F8
٧	E36
٨	RP2 - RP5
٩	F8

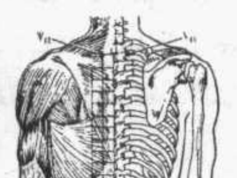
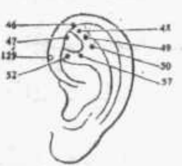
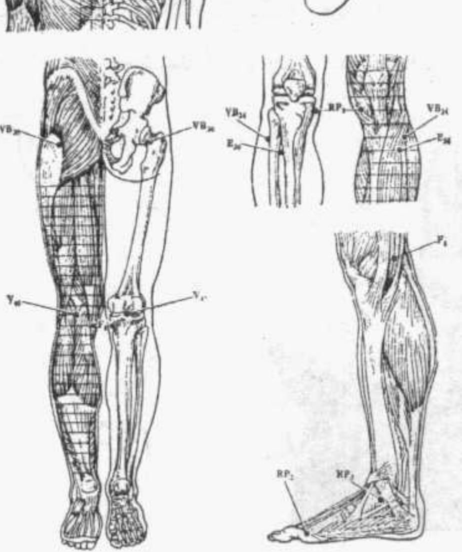
جدول رقم (٢٠)
النقاط المستخدمة فى علاج آلام مفصل الركبة

الأيام	النقاط
١	E36, E35
٢	F8
٣	VB34
٤	E36 - E35
٥	VB30 - F8
٦	V11 - E36
٧	E36
٨	VB30 - VB34
٩	V11 - V40
١٠	VB30



الشكل (٨٤)
نقاط علاج مفصل القدم

شكل (٨٥)
نقاط علاج مفصل الفخذ والركبة

٣٢. علاج ألم الكتف

ينبـغى الحذر من آلام الـكتف، فهى تبـدأ أحيانًا خفيفة غير واضحة على شكل:

- بعض الضـيق الذى يظهر عـقب حركـة خاطئة.
- لفحة تيار هوائى.
- كدمة.
- عمل ما.
- وضع سيئ أثناء النوم فى الليل.

هذا وقـد يدوم الألم بـضـعـة أيام، وقـد يستمـر عدة أشهر مما يجعل كل حركـات مفصل الكتف غير محتملـة.. وهذا ما يسمى التهاب ما حول المفصل.. وهو التهاب شديد الآلام.

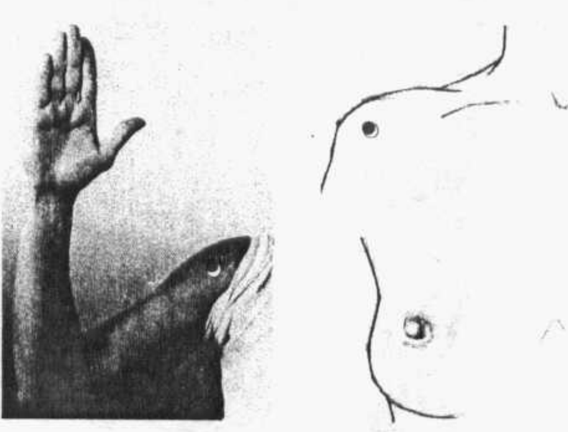
بمجـرد أول إحسـاس بالضيق عند تحـريك هذا المفصل فينبـغى البدء فى تهدئة النقطة 15GI (التـدليك فى اتجـاه عـقـارب الساعة)..، وغالبًا ما يكون ذلك كافيًا.

* النقطة 15GI (النقطـة رقم «١٥» على وعـاء الأمـعاء الغلـيظة): توجـد هذه النقطة فى الكتف للأمـام فى الفجـوة التى تظهر إذا كـانت الذراع مرفوعة والمرفق مشدود. انظر الشكل رقم (٨٦).

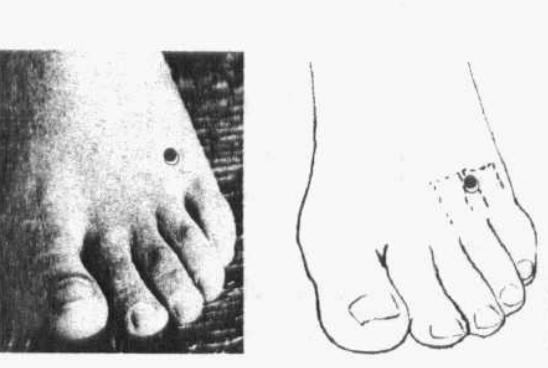
إذا استقر الألم بالفعل يمكن إضافة النقطة 41VB، والنقطة 21VB بطريقة التهـدئة (حركة التدليك تكون فى اتجاه عكس عقارب الساعة).

* النقطة 21VB (النقطة رقم «٢١» على وعـاء المـرارة): توجـد هذه النـقطة عند قـمـة الكتف، عموديًا مع العضلة المنحرفة المربعة وفوق حرفها الأمامى، أى عند منشـأ الرقبة، وغالبًا ما تكون هذه النقـطة مـؤلمة. راجع شكل (٤١) فى الأنفلونزا.

* النقطة 41VB (النقطـة رقم «٤١» على وعاء المرارة): توجد هذه النقـطة فى القدم، ولها تأثيـر جيد على إسـكان ألم الأكتاف فـى غالب الأحيان، وتوجد بين عظمتى الأصبعين الأخيرين للقدم، حيث مكانها بعد انفراج الأصبعين تكون فوق قمة الزاوية كـما هو موضح فى الشكل رقم (٨٧).



شكل رقم (٨٦)
النقطة 15GI لعلاج ألم الكتف



شكل رقم (٨٧)
النقطة 41VB لعلاج ألم الكتف

٣٣. علاج حرقان المعدة

لا ينبغى الانتظار حتى تصاب بقرحة المعدة. لعلاج حرقان المعدة تستخدم النقطة 12VC.

* النقطة 12VC: هذه النقطة مميزة للمعدة وذات تأثير مباشر عليها، وتوجد فوق خط المنتصف الذى يبدأ من السرة حتى الزاوية الخنجرية لعظمة القص. ومكانها بالضبط فى منتصف الطريق بين السرة وعظم القص. انظر الشكل رقم (٨٨).

* النقطة 45E (النقطة رقم «٤٥» على وعاء المعدة): هذه النقطة توزع الزائد من طاقة المعدة وتنظم أداءها. وتوجد عند منشأ الظفر الثانى للقدم. انظر الشكل رقم (٨٩).

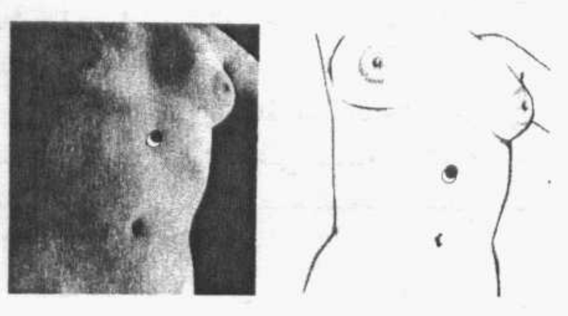
* النقطة 36E (النقطة رقم «٣٦» على وعاء المعدة): هذه النقطة تهدئ الجهاز العصبى وتحسن عملية الهضم، وتوجد تحت الركبة فى الجهة الوحشية (الخارجية) للساق على مسافة أربعة أصابع من خط مفصل الركبة. انظر الشكل رقم (٩٠).

هذه النقاط ينبغى التعامل معها لغرض التهدئة (التدليك يكون فى اتجاه عكس عقارب الساعة).

فى حالة استخدام جهاز الـ Stipuncteur توضع الرافعة على العلامة (-).

أفضل الأوقات مناسبة لاستخدام النقطة 45E فيما بين ١٥ أغسطس و ١٥ سبتمبر، حيث تكون هذه النقطة فى هذه الفترة فى أفضل فترات نشاطها خلال السنة.

تحذير: ينبغى الابتعاد عن الكحوليات والبهارات الحارة والتدخين والمبالغة فى تناول السكريات.



شكل رقم (٨٨)
النقطة 12VC لعلاج حرقان المعدة



شكل (٨٩)
النقطة 45E لتوزيع الزائد من طاقة المعدة وتنظم أداءها



شكل رقم (٩٠)
النقطة 36E لتهدئة الجهاز العصبى وتحسين عملية الهضم

٣٤. الإفاقة من الإغماء

من الطبيعى أن يهرع المرء لإسعاف شخص فقد وعيه. ولكن كيف؟ إن العمل برفق يكون دائمًا مؤثرًا، حيث فى الإمكان مساعدة شخص فقد وعيه على أثر إرهاق مفاجئ.

ينبغى الضغط على النقطة 26VG وهى النقطة التى توجد بين منشأ الأنف الشفة العليا. يتم الضغط بطرف الأصبع، مع الثبات فى الضغط بقوة وتحريك الأصبع فى شكل دائرى فى اتجاه حركة عقارب الساعة لمدة دقيقتين إلى ثلاثة دقائق (لا يجب التخلى عن حركة الضغط خلال هذه المدة وفى نفس مكان النقطة 26VC تمامًا). انظر الشكل رقم (٩١).

إذا كان ذلك غير كاف..، تستخدم أيضًا النقطة 10GI (النقطة رقم «١٠» على وعاء الأمعاء الغليظة) مع اتباع نفس طريقة التدليك (فى اتجاه عقارب الساعة ومن ٢ ـ ٣ دقائق) مع ملاحظة زيادة قوة الضغط بالأصبع وذلك أثناء زفير الشخص المصاب.

توجد النقطة 10GI على الوجه الخارجى للساعد بجوار المرفق، وعلى مسافة ثلاثة أصابع تحت المرفق فوق حرف عظمة الساعد. شكل رقم (٩٢).

توجد نقطة أخرى من المفيد معرفتها وهى النقطة 9C (النقطة رقم «٩» على وعاء القلب) ومكانها عند زاوية الإصبع الأصغر جهة الإصبع الرابع. انظر الشكل رقم (٩٣). هذه النقطة ظلت فترة طويلة وسيلة الأختبار التى يلجأ إليها الحانوتى للتأكد من موت الزبون.

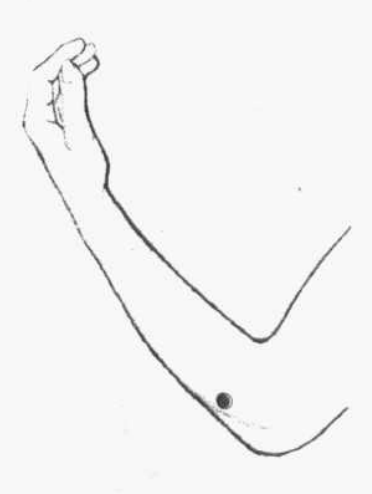
والجدير بالذكر أنه فى علاج الإغماء يجب أن يكون الضغط قويًا وأن يستمر حتى يستعيد الشخص وعيه ويفيق.



شكل رقم (٩٢)
النقطة 10GI للإفاقة من الإغماء



شكل رقم (٩١)
النقطة 26VG للإفاقة من الإغماء



شكل رقم (٩٣)
النقطة 9C للإفاقة من الإغماء

٣٥. علاج الإرهاق

أنت تخشى الحرارة الشديدة، وتقلبات الجو المفاجئة...، وأى درجة حرارة زيادة أو أقل تشعرك بالضعف والتعب، فتذهب لاستشارة طبيبك وحسنًا تفعل. وقد يطمئنك بقوله أنه ليس هناك ما يدعو للإزعاج. إنك مصاب «بسرعة الإرهاق».

الصينيون يطلقون على هذه الحالة «عدم كفاية الطاقة على مستوى الـ Inn» ...، والنقاط المفيدة فى هذه الحالة هى: 9P, 6Rt, 6VC, 7Rn.

* النقطة 7Rn (النقطة رقم «٧» على وعاء الكليتين): توجد النقطة 7Rn فوق مفصل الكاحل من الجهة الداخلية (الأنسية) على مسافة أصبعين صغيرين منها، داخل فجوة بين عظم الشظية ووتر أكيلس.

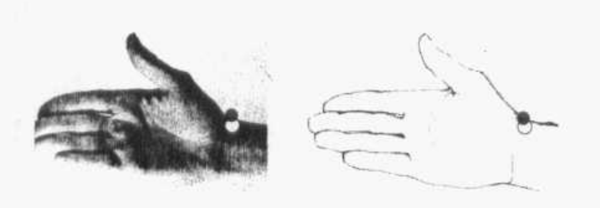
* النقطة 6Rt (النقطة رقم «٦» على وعاء الطحال): هذه النقطة توجد فوق الوجه الداخلى (الأنسى) للساق على مسافة أربعة أصابع فوق الكاحل فى فجوة صغيرة توجد ملاصقة لحرف الشظية الخلفى. انظر الشكل رقم (٩٤).

* النقطة 9P (النقطة رقم «٩» على وعاء الرئة): هذه النقطة تقع فوق ثنية المعصم (رسغ اليد) عند منشأ الإبهام فوق النتوء الكعبرى فوق المكان الذى يقاس منه النبض، أى فى الفجوة بين منشأ الإبهام وبروز عظام الكف مع الساعد (المعصم). انظر الشكل رقم (٩٥).

* النقطة 6VC هذه النقطة تزود الجسم بالقوة، ويطلق عليها الصينيون "TSR - RAE" وترجمتها «بحر الطاقة Mer de I,énergie». والمطلوب هو تنشيط هذه النقطة (حركة التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة)، وتوجد النقطة 6VC فوق خط منتصف البطن على مسافة إصبعين اثنين تحت السرة. انظر الشكل رقم (٩٦).



شكل رقم (٩٤)
النقطة 7Rt للتخلص من الإرهاق



شكل رقم (٩٥)
النقطة 9P للتخلص من الإرهاق



شكل رقم (٩٦)
النقطة 6VC للتخلص من الإرهاق

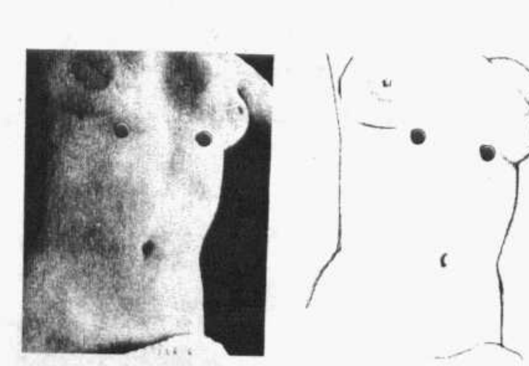
٣٦. علاج الأزمة الكبدية

فى غـالب الأحـوال يكون سـبب الأزمـه الكبـدية إرهاق أو تعب أو ضيق مـا فى المرارة، والنظام الغذائى الصحى يسهم بشكل ملحوظ فى استـمرار الفـاعلية المربحـة عند استخـدام تدليك النقاط 3F, 14F.

* النقـطة 14F (النـقطة رقم «١٤» عـلى وعـاء الكبـد): تقع هذه النقطة تحت الثـدى فى الفراغ السادس ما بين الضلوع. انظر الشكل رقم (٩٧). هذه النقطة تـؤثر مـبـاشـرة على الكبـد وتعمل على تحسين أدائه. كما يمكن أيضًا تهدئة التجـويف الذى فوقها لأنه يفـيد المرارة. والنقطة 14F توجد على جانبى الجسم فى المكان السابق تحديده.

* النقطة 3F (النقـطة «٣» عـــاء الكبـد): هـذه هى النقطة التى تمـثر ... أو المنبع، فهى تنظم النقص أوالزيادة، بـ ...ـسافة إلى قـدرتهـا على جلب الاسـترخـاء، ومكانهـا من اليسيـر الحصول عليه حيث تقـع عند قمة الزاوية التى يكونهـا الإصبـعان الأولان للقـدم (الإصبع الكبير والإصبع الثانى) حينما يكونان منفرجين.

يمكن تنشيط النقطة 3F (التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة) إذا كان البُراز لونه فاتحا أو سائلا، أو تهـدئة النقطة 3F (التدليـك فى اتجاه عكس عقارب الساعة) إذا كـان البُراز لونه غامقا أو إذا كان هناك إمـساك. انظر الشكل رقم (٩٨) الذى يحدد مكان النقطة3F .



شكل رقم (٩٧)
النقطة 14F لعلاج الأزمة الكبدية



شكل رقم (٩٨)
النقطة 3F لعلاج الأزمة الكبدية

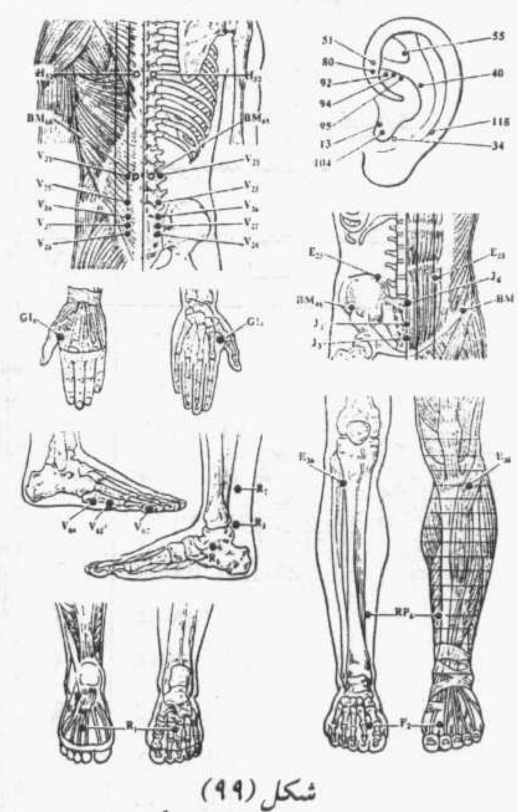
٣٧. علاج أمراض الكلى

الجدول رقم (٢١) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج أمراض الكُلى، مع ملاحظة أن التدليك يتم باستخدام أسلوب التهدئة.

جدول رقم (٢١)

النقاط المستخدمة لعلاج أمراض الكُلى

الأيام	النقاط
١	GI4 - E25 - E36
٢	J16 - J14 - J13
٣	F2 - R6 - R3
٤	RP6
٥	V67 - V65 - V64
٦	V25 - V26 - V23
٧	R1 - R7
٨	V65 - V64 - V28
٩	H52 - BM68 - BM46
١٠	J16 - J14 - J13
١١	F2 - R6 - R3
١٢	RP6
١٣	V67 - V65 - V64
١٤	V28 - V26 - V23
١٥	GI4 - E36



شكل (٩٩)

نقاط تدليك أمراض الكُلى

من الجدول رقم (٢١) يتضح أن النقاط المستخدمة فى علاج أمراض الكُلى هى: E25, E36,V64, RP6, F2, R6, R3, J16, J14, J13, GI4, BM68, BM46, R1, R7, V28,V25,V26,V23,V67, V65, H52.

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط E: النقاط أرقام: ٢٥، ٣٦ (خط المعدة).
- خط GI: النقاط أرقام: ٤ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط J: النقاط أرقام: ١٣، ١٤، ١٦.
- خط R: النقاط أرقام: ١، ٣، ٦، ٧ (خط الكليتين).
- خط F: النقاط أرقام: ٢ (خط الكبد).
- خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).
- خط V: النقاط أرقام: ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٦٤، ٦٥، ٦٧ (خط المثانة).
- خط BM: النقاط أرقام: ٤٦، ٦٨.
- خط H: النقاط أرقام: ٥٢.

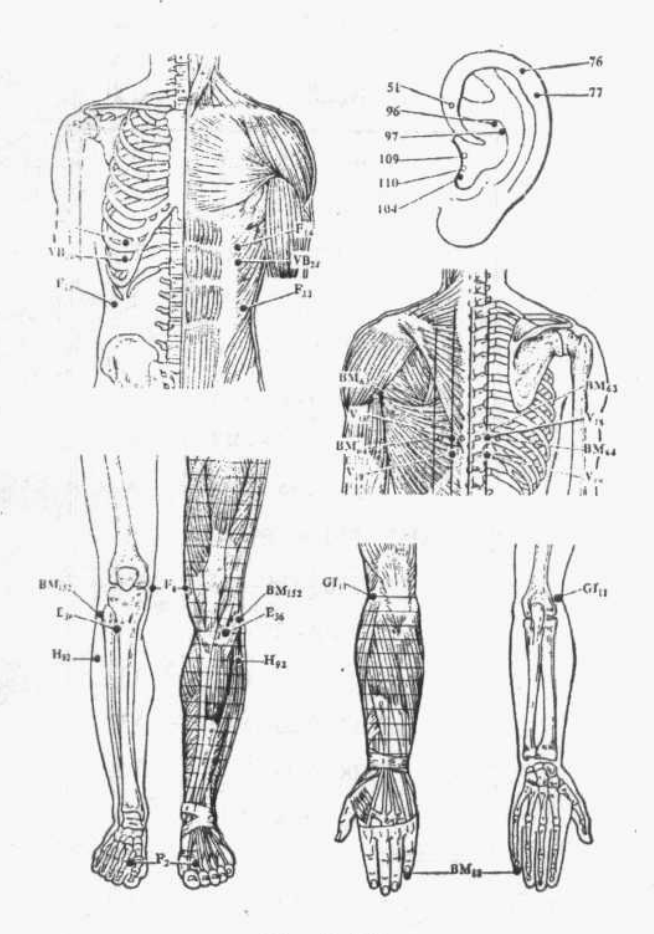
والشكل رقم (٩٩) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج أمراض الكُلى.

٣٨. علاج أمراض الكبد والحويصلة الصفراء

الجدول رقم (٢٢) يوضح النقاط المستخدمة فى عـلاج أمراض الكبد والحويصلة الصفراء، مع ملاحظة أن التدليك يتم باستخدام أسلوب التهدئة:

جدول رقم (٢٢)
النقاط المستخدمة فى علاج أمراض الكبد والحويصلة الصفراء

الأيام	النقاط
١	GI11 - E36
٢	F8 - F2
٣	V19 - V18
٤	F13 - F14
٥	H92 (مين ـ سيا) ـ VB24
٦	BM152 - BM88
٧	BM64
٨	GI11 - E36
٩	F8 - F2
١٠	V19 - V18
١١	F14 - F13
١٢	H92 - VB24
١٣	BM152 - BM88
١٤	GI11 - E36



شكل (١٠٠)
نقاط تدليك أمراض الكبد والحويصلة الصفراء (١)

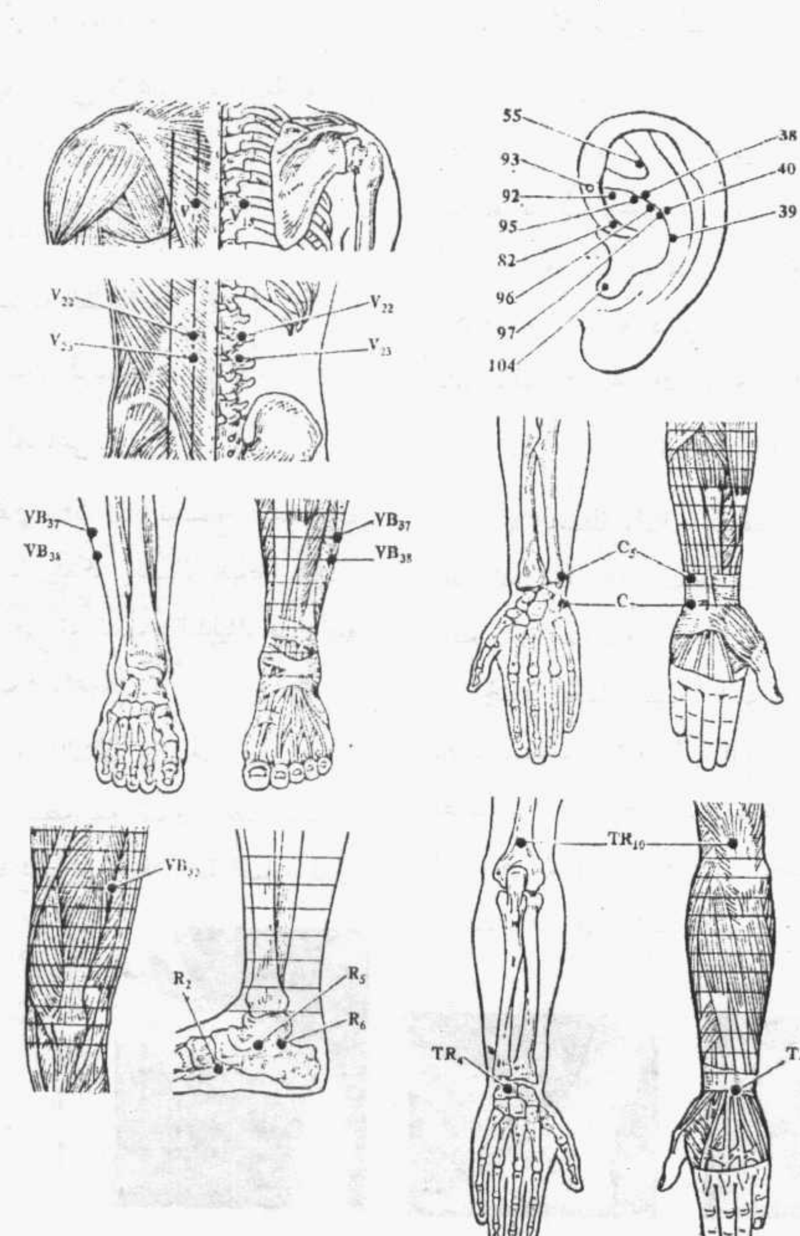
من الجـدول رقم (٢٢) يتـضح أن النقـاط المستخـدمـة لعـلاج أمراض الكبـد والحـويصلة الصفـراء هى: E36، GI11، F2، F8، V18، V19، F14، F13، VB24،(مين ـ سيا) H92 .BM64, BM152, BM88

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط E: النقاط أرقام: ٣٦ (خط المعدة).
- خط GI: النقـاط أرقـام: ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط F: النقاط أرقام: النقاط أرقام: ٢، ٨، ١٣، ١٤ (خط الكبد).
- خط V: النقـاط أرقام: ١٨، ١٩ (خط المثانة).

- خط VB: النقاط أرقام: ٢٤ (خط المرارة).
- خط H: النقاط أرقام: ٩٢ (مين - سيا).
- خط BM: النقاط أرقام: ٦٤، ٨٨، ١٥٢.

والشكلان رقما (١٠٠)، (١٠١) يوضحان النقاط المستخدمة فى علاج أمراض الكبد والحويصلة الصفراء.



شكل (١٠١)
نقاط تدليك أمراض الكبد والحويصلة الصفراء (٢)

٣٩. علاج ثقل الساقين

كثير من الناس يعانون من آلام الساقين، فالدورة الدموية ليست جيدة، ويحدث انتفاخ الساقين أو انتقالهما بشكل غير عادى من البرودة إلى السخونة ـ وقد تزداد هذه الأوضاع بشكل عادى فى الربيع أو مع بداية الحر.

ومن الأسباب التى لا تحسن هذه الحالة:

- المشى فوق أرضية ساخنة.
- المشى لمسافات طويلة.
- الثياب شديدة الضيق.
- قلة التمرينات الرياضية.
- الموكيت الصناعى.

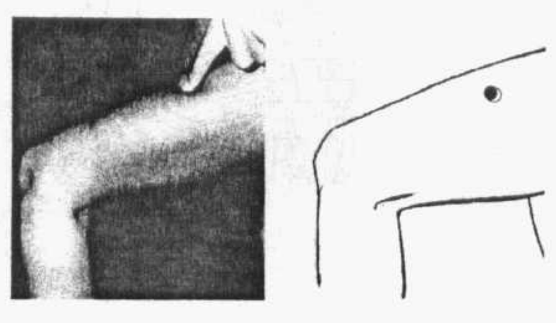
النقاط 6Rt, 5Rt, 32E, تسمح باستعادة خفة الساقين، هذا ويمكن إضافة النقطة 36E. كل هذه النقاط ينبغى تهدئتها (التدليك فى اتجاه عكس اتجاه عقارب الساعة).

* النقطة 6Rt (النقطة رقم «٦» على وعاء الطحال): هذه النقطة تقع فوق وجه الساق الأنسى (الداخلى) على مسافة أربعة أصابع فوق مفصل الكاحل فى فجوة صغيرة موجودة مقابل حرف عظمة الشظية الخلفى. هذه النقطة هى «سيدة الدم». انظر الشكل رقم (١٠٣). ويتم التعامل معها بالتهدئة (حركة التدليك فى اتجاه عكس حركة عقارب الساعة).

* النقطة 5Rt (النقطة رقم «٥» على وعاء الطحال): تقع هذه النقطة فوق عنق (مقدمة) القدم أمامًا وتحت مفصل الكاحل الداخلى (الأنسى) فى التجويف الذى يظهر بين مقدمة الكاحل والوتر العضلى، أعلى هذا التجويف الذى يظهر عند تحريك القدم للداخل ولأعلى.

انظر الشكل رقم (١٠٣).

* النقطة 32E (النقطة رقم «٣٢» على وعاء المعدة): هذه النقطة هى «سيدة الأوردة»، وتقع فوق الفخذ فى منتصفه تقريبًا، لكن بالقرب من الحافة الخارجية. اسم هذه النقطة باللغة الصينية «Fou - Trou» وتعنى «الأرنب المقرفص»...، وهى تسمية تفسر وضع النقطة التشريحى لأنها فوق الكتلة العضلية للفخذ التى تشبه وهى فى وضع القرفصاء ظهر الأرنب



شكل رقم (١٠٢)
النقطة 32E لعلاج ثقل الساقين (سيدة الأوردة)



شكل رقم (١٠٣)
النقطة 6Rt (سيدة الدم)، النقطة 5Rt لعلاج ثقل

«المقرفص». . ، هذه النقطة تقع فوق العضلة ذات الأربع رءوس الفخذية وقليلا إلى الخارج. انظر الشكل رقم (١٠٢).

* النقطة 36E (النقطة رقم «٣٦» على وعاء المعدة): تقع هذه النقطة فوق الوجه الخارجى (الوحشى) للساق على مسافة أربعة أصابع تحت خط مفصل الركبة بجوار الشظية. انظر الشكل رقم (١٠٤).

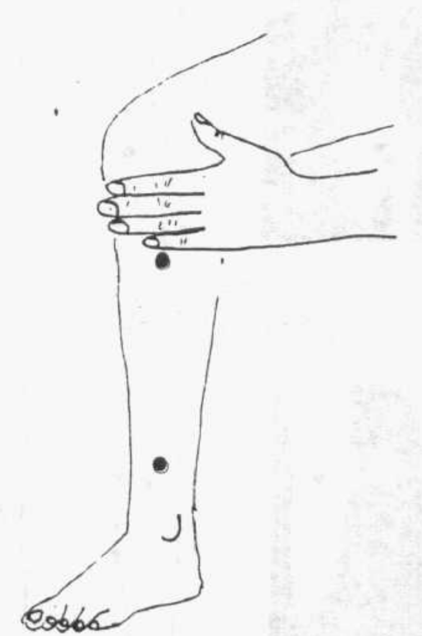
* النقطة 38VB (النقطة رقم «٣٨» على وعاء المرارة). تقع هذه النقطة فى مواجهة النقطة 6Rt، أعلى على مسافة أربعة أصابع فوق عظمة الكاحل الخارجى. انظر الشكل رقم (١٠٤).

هذا، ويمكن إضافة النقاط التالية: 1F، 2F، 3F.

* النقطة 1F (النقطة رقم «١» على وعاء الكبد): تقع هذه النقطة عند الزاوية الخارجية لأصبع القدم الكبير جهة الأصبع الثانى. انظر الشكل رقم (١٠٥).

* النقطة 2F (النقطة رقم «٢» على وعاء الكبد): تقع هذه النقطة بين أصبعى القدم الأولين تمامًا. أنظر الشكل رقم (١٠٥).

* النقطة 3F (النقطة رقم «٣» على وعاء الكبد): تقع هذه النقطة عند قمة الزاوية التى بين الأصبعين الأولين للقدم عند تباعدهما. انظر الشكل رقم (١٠٥).



شكل رقم (١٠٤)
النقطتان 38VB, 36F لعلاج ثقل الساقين



شكل رقم (١٠٥)
النقاط 3F, 2F, 1F لعلاج ثقل الساقين

٤٠.علاج البواسير

ليس هناك ما هو أشد ألمًا من أزمة بواسير حادة، والتعامل مع النقاط التى سيلى ذكرها يجلب راحة سريعة، وفى بعض الحالات يعمل على إزالة وتجنب الاحتمالات غير السارة للتدخل الجراحى.

ينبغى البدء مع:

* النقطة 1VG: تقع هذه النقطة على مسافة نصف الأصبع تحت منشأ العصعص (الطرف الفقرى للإلية). أنظر الشكل رقم (١٠٦).

النقاط 6Rt, 5Rt (انظر الشكل رقم ١٠٣) ينبغى تهدئتها (التدليك يكون فى اتجاه عكس حركة عقارب الساعة).

* النقطة 5Rt (النقطة رقم «٥» على وعاء الطحال): تقع هذه النقطة فوق عنق (مقدمة) القدم أمامًا وتحت مفصل الكاحل الداخلى (الأنسى) فى التجويف الذى يظهر بين مقدمة الكاحل والوتر العضلى، أعلى هذا التجويف الذى يظهر عند ذلك القدم للداخل ولأعلى. انظر الشكل رقم (١٠٣).

* النقطة 6Rt (النقطة رقم «٦» على وعاء الطحال): هذه النقطة تقع فوق وجهة الساق الأنسى (الداخلى) على مسافة أربعة أصابع فوق أكثر الأجزاء بروزاً من الكعب الداخلى مقابل الشظية. انظر الشكل رقم (١٠٣).

* النقطة 54V (النقطة رقم «٥٤» على وعاء المثانة): هذه النقطة تقع خلف الركبة وفى منتصفها. انظر الشكل رقم (١٠٧).

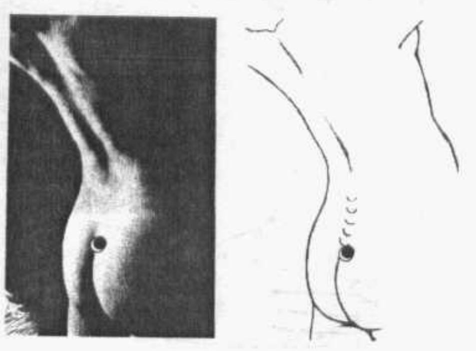
أضف النقطة 38VB (النقطة رقم «٣٨» على وعاء المرارة) التى تقع فى مواجهة النقطة 6Rt فوق الوجه الخارجى على مسافة أربعة أصابع فوق الكعب الخارجى مقابل العظمة البارزة.

مع القليل من التعود تكتشف هاتان النقطتان على شكل تجويف صغير يظهر تحت الأصبع عند الجس.

تحذيرات:

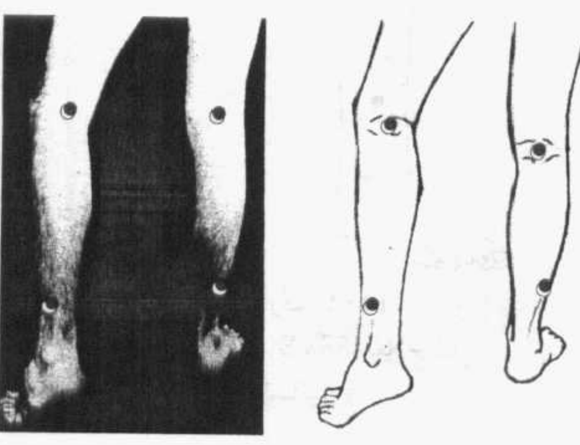
فى جميع الأحوال من الضرورى مراقبة التغذية، وتجنب الأطعمة الحارة مثل الفلفل والشطة والكحول. كما يجب التقليل من الدهون الحيوانية والسكر واللحوم وكذلك اللحوم المصحوبة بالدهون.

كما يجب الحرص على تناول الفاكهة والخضر والإكثار من السلاطة الخضراء والطازجة. . ، فهذا يعمل على زيادة وسيولة الدم وتجنب الإمساك.



شكل رقم (١٠٦)

النقطة 1VB لعلاج البواسير



شكل رقم (١٠٧)

النقطتان 38VB, 54V لعلاج البواسير

٤١.علاج الزغطة

هذه الوعكة العابرة تستمر فى بعض الأحيان أكثر من المعتاد..، ويتمنى الفرد أن يتخلص منها بأسرع ما يمكن.

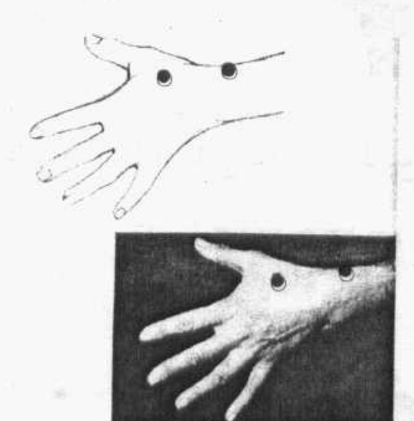
يكفى لإيقاف الزغطة القيام بتدليك النقاط 4GI (نقطة رقم «٤» على وعاء الأمعاء الغليظة)، 6GI (النقطة رقم «٦» على وعاء الأمعاء الغليظة أيضًا) وهما نقطتان تقعان على ظهر اليد وبداية الساعد من منشأ الإبهام وتستمر حتى الساعد لأعلى بضعة سنتيمترات. انظر الشكل رقم (١٠٨).

قد تتخذ الزغطة شكل عجز حقيقى لا يفلح شىء فى إزالته، ولكن هذا الأمر نادرًا ما يحدث لحسن الحظ.

ولو حدث هذا الأمر فإن هناك ضرورة للاستعانة بالنقطتين 17V, 5P..، ويجب أن نبدأ أولا بالنقطة 5P. رغم كونها لست الأكثر فعالية، ولكننا سوف نستخدمها فى البداية..، إن استمر الحال على ما هو عليه فإن الأمر يتطلب الاستعانة بالنقطة 17V ومكانها على الظهر.

* النقطة 5P (النقطة رقم «٥» على وعاء الرئة): تقع هذه النقطة فى ثنية الكوع الخارجية (الجهة الوحشية للمرفق) عند المنتصف تقريبًا وخارج وتر العضلة ذات الرأسين العضدية وجهة الإبهام. الأداء للتهدئة عند تدليك هذه النقطة (حركة التدليك عكس اتجاه حركة عقارب الساعة)..، انظر الشكل رقم (١٠٩).

* النقطة 17V (النقطة رقم «١٧» على وعاء المثانة): تقع هذه النقطة على الظهر بين الفقرة السابعة الظهرية ومنطقة اللوحين على جانبى العمود الفقرى. انظر الشكل رقم (١١٠). والتدليك لهذه النقطة بغرض التهدئة (حركة التدليك عكس اتجاه حركة عقارب الساعة).



شكل رقم (١٠٨)
النقطتان 6GI, 4GI لإيقاف الزغطة



شكل رقم (١٠٩)
النقطة 5P لإيقاف الزغطة

شكل رقم (١١٠)
النقطة 17V لإيقاف الزغطة

٤٢. علاج ارتفاع ضغط الدم

النقاط الثلاثة 2Rn, 7C, 7MC لها مفعول مؤثر للغاية لخفض ضغط الدم المرتفع بشرط ألا تكون هناك أية إصابة بألم (جلطة مثلا)، ويرجع ذلك إلى أنه لن يكون هناك أى تأثير لهذه النقاط إذا كان هناك إصابة فى المخ.

لضغط الدم العالى تعامل مع النقطة 7MC لمدة دقيقتين، وللضغط الأدنى تعامل مع النقطة 7C للتهدئة (يكون التدليك فى اتجاه عكس حركة عقارب الساعة)، وكذلك النقطة 2Rn للتهدئة أيضًا (التدليك فى اتجاه عكس حركة عقارب الساعة).

* النقطة 7MC (النقطة رقم «٧» على وعاء صمام القلب): هذه النقطة تقع فى منتصف ثنية الرسغ بين الوترين الغليظين اللذين يظهران عند ثنى المعصم (الرسغ) على مسافة إصبع واحد من النقطة 7C. انظر الشكل رقم (١١١).

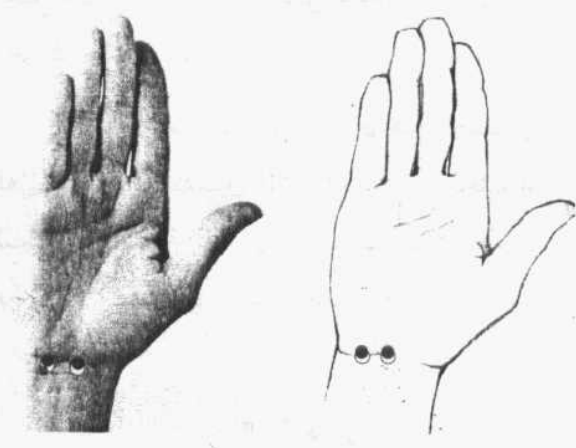
* النقطة 7C (النقطة رقم «٧» على وعاء القلب): تقع هذه النقطة فوق الثنية الداخلية للرسغ عند مسند العضادة للبروز العظمى (العظمة الحمصية) جهة الأصبع الصغير (البنصر) عند حرف العضلة التى تكون امتدادًا لهذا الأصبع. انظر الشكل رقم (١١١).

* النقطة 2Rn (النقطة رقم «٢» على وعاء الكليتين): تقع هذه النقطة فوق الحرف الداخلى للقدم أمام الكعب من الداخل (عظمة مفصل الكاحل) وتحته، ومكانها يقع تمامًا تحت الحدبة العظمية للعظمة الزورقية. انظر الشكل رقم (١٢).

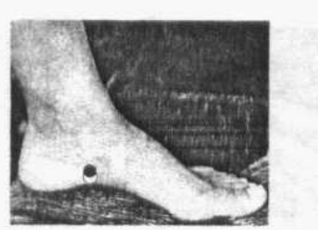
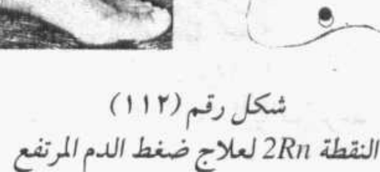
هذا، ويعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم مرض هذا العصر، حيث يرتبط من ناحية بنظام الحياة الصحى وخاصة الغذائى، ومن ناحية أخرى يرتبط بضغوط الحياة الانفعالية.

وتعتبر الصحة الغذائية المسئولة الأولى عن مرض ارتفاع ضغط الدم، ويرجع ذلك لكثرة تناول:

- الدهون الحيوانية.
- السكريات.
- الحبوب الراقية (الخبز الأبيض، الأرز، المعجنات، المكرونة .... الخ).
- التدخين (السجائر).



شكل رقم (١١١)
النقطتان 7C, 7MC لعلاج ضغط الدم المرتفع

شكل رقم (١١٢)
النقطة 2Rn لعلاج ضغط الدم المرتفع

جدول رقم (٢٣)
نقاط علاج مرض ارتفاع ضغط الدم

الأيام	النقاط
١	RP6 - GI4
٢	E36 - GI15
٣	MC6 - MC8
٤	T23 - T20
٥	T24 - T2
٦	VB30 - VB20 - TR5
٧	MC6 - F13
٨	V19 - MC7 - V23
٩	V7
١٠	E36 - GI11
١١	MC7 - MC6 - MC8
١٢	VB30 - VB20 - TR5
١٣	V19 - V23
١٤	E36 - GI11
١٥	GI15

ـ الكحول.

علمًا بأن أقل اللحوم دسما تحتوى على ١٨٪ من البروتينات، ١٥٪ من الدهون.

والحل الأمثل يكمن فى تناول:

ـ الخضر الناضجة على البخار.

ـ الفواكه.

ـ الحبوب الكاملة بكميات قليلة.

ـ الخضر الطازجة (النيئة).

ـ العصائر الطازجة (فى كل وجبة ـ وقبل الوجبة)

ـ عصير الليمون (خارج الوجبات).

ـ عصير الجريب فروت (خارج الوجبات).

ـ الشاى الخفيف (خارج الوجبات)

ـ البقدونس المغلى (خارج الوجبات).

وبشكل عام:

الجدول رقم (٢٣) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج ارتفاع ضغط الدم، مع ملاحظة أن يكون التدليك باستخدام أسلوب التهدئة، أى عكس اتجاه حركة عقارب الساعة.

الجدول رقم (٢٣) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج مرض ارتفاع ضغط الدم وهى: GI4، MC6, MC8, E36, GI15, RP6, GI4, TR5, T24, T2, T23, T20, V19, MC7, V23, E36, GI11, V6, VB20, VB30, F13.

أى الخطوط والنقاط التالية:

ـ خطGI : النقاط أرقام: ٤، ١١، ١٥ (خط الأمعاء الغليظة).

ـ خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).

ـ خط E: النقاط أرقام: ٣٦ (خط المعدة).

ـ خط MC: النقاط أرقام: ٦، ٧، ٨ (خط صمام القلب).

ـ خط T: النقاط أرقام: ٢، ٢٠، ٢٣، ٢٤.

ـ خط TR: النقاط أرقام: ٥ (خط المسخن الثلاثى).

- خط VB : النقاط أرقام: ٢٠، ٣٠ (خط المرارة).

- خط V : النقـاط أرقـام: ٧، ١٩، ٢٣ (خط المثانة).

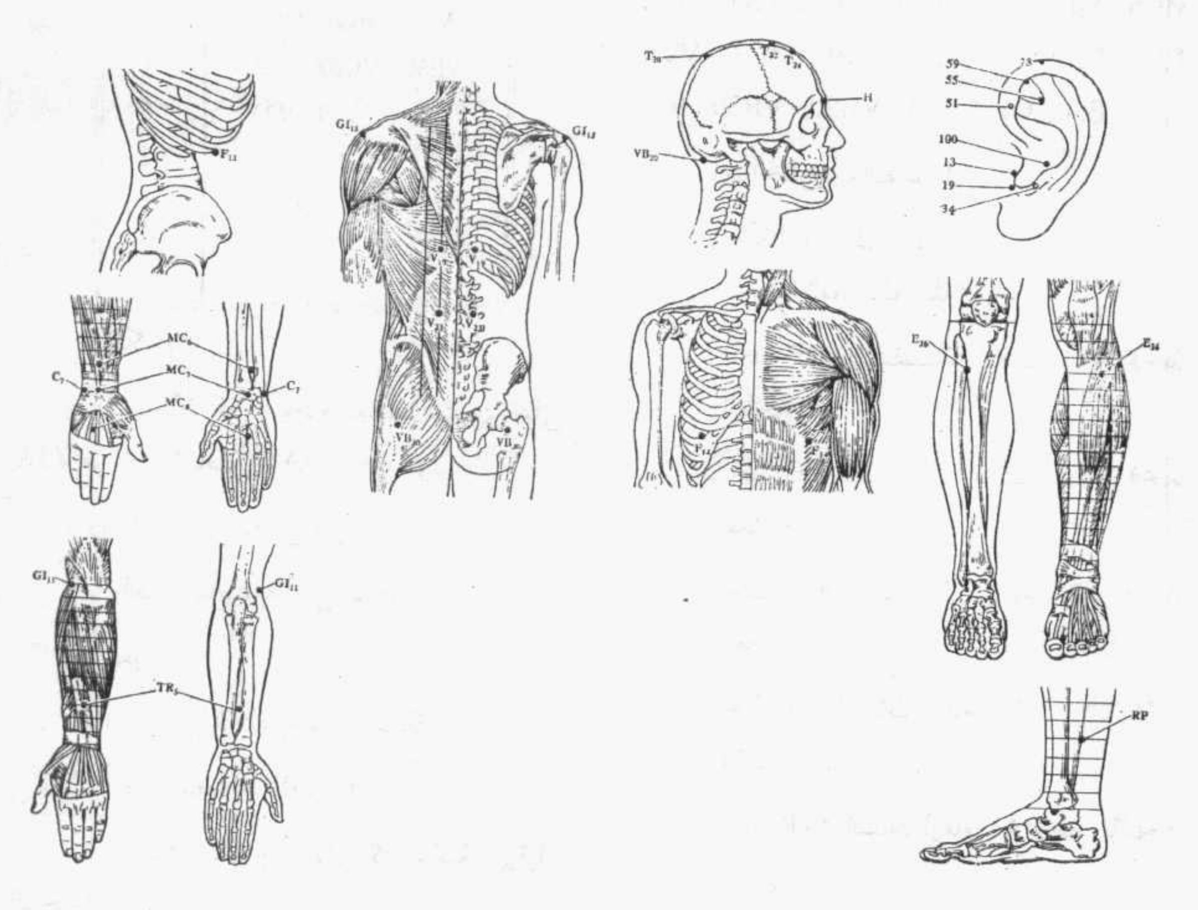
- خط F: النقـاط أرقـام: ١٣ (خط الكبد).

الشكلان (١١٣)، (١١٤) يوضحان أماكن النقاط المستخدمة فى علاج مرض ارتفاع ضغط الدم.

هذا، ويمكن استخدام التدليك النقطى مع مـرضى ارتفـاع ضـغط الدم فـى المرحلة الأولى والمرحلة الـثـانيــة، أى ٩٠/ ١٠٤ مم/ زئبق، ١٥٠/ ١١٤ مم/ زئبق.

يمكن أن يصـاب بارتفـاع فى ضـغط الدم بعض الرياضـيين خـاصة الرباعـون، وكـذلك الرياضـيون الممـارسون لأنشطة القـوة Strength والسرعة Speed (Sprint).

ويستخدم التدليك بطريقة التنشيط، أى فى اتجـاه حركـة عقـرب السـاعة، وتعـتـبر النقـاط الموجودة على الطرف السفلى هى الأكثر فعالية.



شكل (١١٣)
نقاط علاج ارتفاع ضغط الدم ـ عام (١)

شكل (١١٤)
نقاط علاج ارتفاع ضغط الدم ـ عام (٢)

٤٣. علاج الأرق

الحبوب المنومة لا تحل مشكلة الذين يصابون بالأرق، شأنها شأن الملينات التى يتناولها الذين يصابون بالإمساك.

النوم ضرورى للغاية..، ليس فقط لأنه يعوض المرء عن إرهاق يوم من التعب، لكن لأنه يتيح أيضًا الفرصة لبعض ظواهر التعويض لما فقد من النشاط الحيوى.

وفى أثناء النوم تستوعب العظام أقصى درجة من تمثيلها للكالسيوم. وبمعنى آخر يتعرض المرء لانخفاض نسبة الكالسيوم فى جسمه إن لم يأخذ قسطًا كافيًا من النوم.

وأفضل النقاط لعلاج ظاهرة الأرق هى:

- 62V، وتدلك للتهدئة عكس اتجاه حركة عقارب الساعة.
- 6Rn، وتدلك للتنشيط فى اتجاه حركة عقارب الساعة.
- 9P، وتدلك للتنشيط فى اتجاه حركة عقارب الساعة.

* النقطة 62V (النقطة رقم «٦٢» على وعاء المثانة): تقع هذه النقطة فوق مفصل الكاحل الداخلى فى تجويف على بعد أصبع واحد من المفصل. انظر الشكل رقم (١١٥).

* النقطة 6Rn (النقطة رقم «٦» على وعاء الكليتين): تقع هذه النقطة تحت مفصل الكاحل من الجهة الخارجية بين نهاية البروز وعظمة الكعب داخل فجوة. انظر الشكل رقم (١١٦).

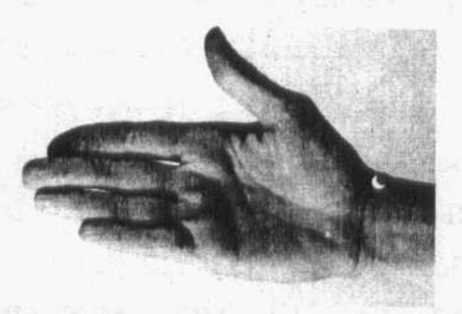
* النقطة 9P (النقطة رقم «٩» على وعاء الرئة): تقع هذه النقطة فوق ثنية المعصم (رسغ اليد) بين عظمة الزند والوتر فى المزراب الكعبرى. انظر الشكل رقم (١١٧).



شكل رقم (١١٦)
النقطة 6Rn لعلاج الأرق



شكل رقم (١١٥)
النقطة 62V لعلاج الأرق



شكل رقم (١١٧)
النقطة 9P لعلاج الأرق

٤٤. علاج ضغط الدم المنخفض

ضغط الدم المنخفض لا يكون فى أغلب الأحيان إلا عارضًا، وينبغى سؤال الطبيب لمعرفة سببه الحقيقى:

هذه ثلاث نقاط ترفع الضغط المنخفض وينبغى تنشيط (التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة) لمدة دقيقة واحدة: 6VC, 9C, 9P .

* النقطة 9P (النقطة رقم «٩» على وعاء الرئة): تقع هذه النقطة فوق الجهة الداخلية (الأنسية) للرسغ (المعصم) فوق المزراب الكعبرى من المكان الذى يقاس فيه النبض عند منشأ الكف الساعد (الرسغ). انظر الشكل رقم (١١٨).

* النقطة 9C (النقطة رقم «٩» على وعاء القلب): تقع هذه النقطة عند الزاوية الداخلية للأصبع الصغير (البنصر) أى عند منشأ الظفر الداخلى وجهة الأصبع الرابع (الخنصر). انظر الشكل رقم (١١٩).

* النقطة 6VC: تقع هذه النقطة فوق خط المنتصف على مسافة أصبعين اثنين تحت السرة. انظر الشكل رقم (١٢٠).

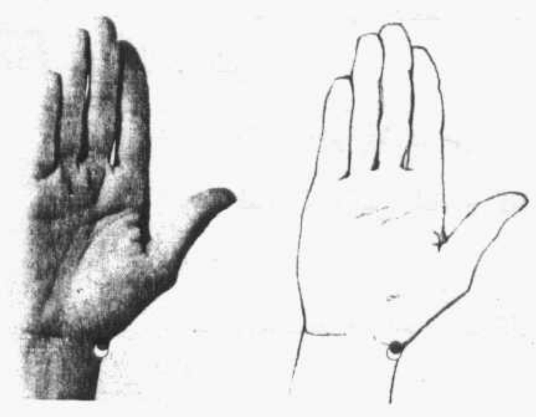
وبشكل عام:

الجدول رقم (٢٤) يوضح نقاط علاج انخفاض ضغط الدم، مع ملاحظة أن يكون التدليك باستخدام أسلوب التنشيط، أى فى اتجاه حركة عقارب الساعة.

الجدول رقم (٢٤) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج انخفاض ضغط الدم وهى: RP6 ، GI4 ،T20 ،T23 ،T12 ،R6 ،C9 ،E36، R3 ،MC8 ،MC9 ،F2 ،E44 ،V43، MC6 ،GI8 ،GI11 ، E36 ،TR5 .

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).
- خط GI: النقاط أرقام: ٤، ٨، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط T: النقاط أرقام: ١٢، ٢٠، ٢٣ .
- خط R: النقاط أرقام: ٣، ٦ (خط الكليتين).
- خط MC: النقاط أرقام: ٦، ٨، ٩ (خط صمام القلب).
- خط F: النقاط أرقام: ٢ (خط الكبد).



شكل رقم (١١٨)
النقطة 9P لعلاج ضغط الدم المنخفض





شكل رقم (١١٩)
النقطة 9C لعلاج ضغط الدم المنخفض

جدول رقم (٢٤)
نقاط علاج انخفاض ضغط الدم

الأيام	النقاط
١	GI4 - RP6
٢	T12 - T23 - T20
٣	R3 - E36 - C9 - R6
٤	F2 - MC9 - MC8
٥	E44
٦	V43
٧	F2 - MC6
٨	GI8
٩	E36 - GI11
١٠	E44
١١	C9 - R3
١٢	TR5
١٣	F2 - MC6
١٤	MC9 - MC8
١٥	E36 - GI11

- خط E: النقاط أرقام: ٣٦، ٤٤ (خط المعدة).

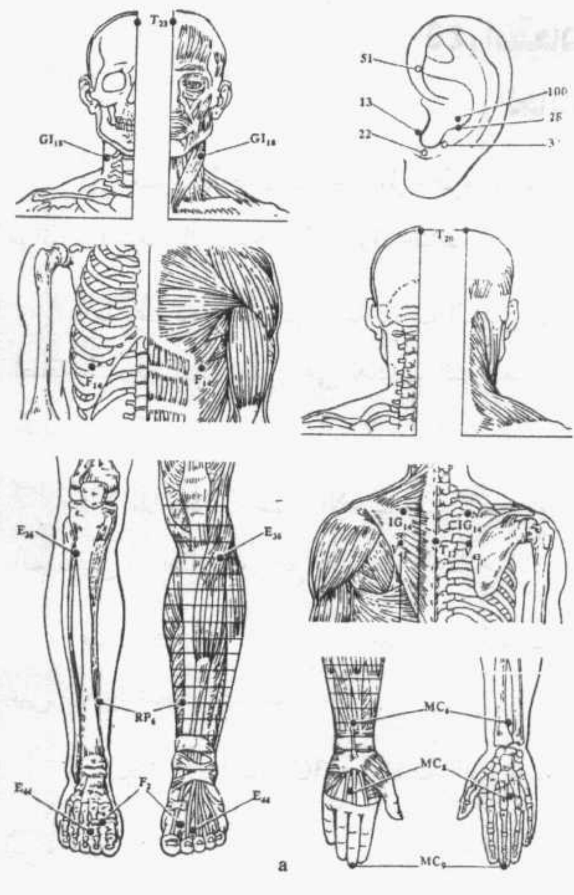
خط V: النقاط أرقام: ٤٣ (خط المثانة).

خط C: النقاط أرقام: ٩ (خط القلب).

خط TR: النقاط أرقام: ٥ (خط المسخن الثلاثى).

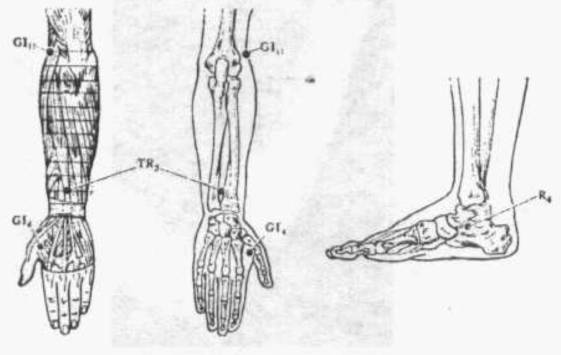


شكل رقم (١٢٠)
النقطة 6VC لعلاج ضغط الدم المنخفض



شكل (١٢١)
نقاط علاج انخفاض ضغط الدم ـ عام (١)

الشكلان (١٢١)، (١٢٢) يحددان أماكن النقاط المستخدمة فى علاج مرض انخفاض ضغط الدم.



شكل (١٢٢)
نقاط علاج انخفاض ضغط الدم ـ عام (٢)

٤٥. استعادة بهجة الحياة
(الحالة النفسية)

فى بعض الأحيان تهاجم المرء ظروف غير مواتية، فيشعر بالتعاسة والكآبة والإحباط.

وقد عرف الصينيون منذ آلاف السنين أن الطاقة التى تغذى القلب هى نفسها التى تغذى الحالة النفسية.

«ألا يقال دائمًا عند الإحساس بالأسى أو بألم نفسى أن القلب موجع وأنه مملوء بالشجن؟»

هناك أكثر من نقطة للمساعدة على التغلب على شعور شجن القلوب.

مثلا . . ، النقطة 3C هى نقطة الفرحة بالحياة.

والنقطة 7C تعمل ضد الوهن النفسى.

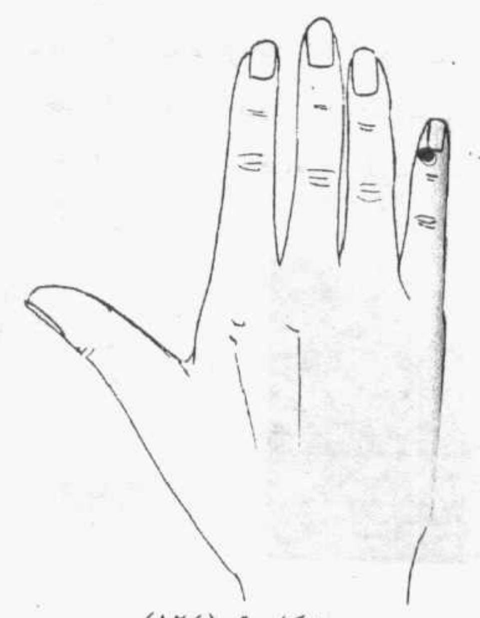
والنقطة 9C تنعش وتزيل حالة الإحباط أو الانهيار.

يكتفى بتنشيط النقطة 3C (اتجاه التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة) . . ، وإذا كانت ضربات القلب تميل إلى التسارع والتوتر الشريانى مرتفع للغاية فينبغى تهدئة النقطة 7C (التدليك عكس اتجاه عكس عقارب الساعة). وفى عكس هذه الحالة تضاف النقطة 9C بالتنشيط (التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة). لأن هذه النقطة تنظم إيقاع القلب شديد البطء مع طرد الشعور بالقلق فى الوقت ذاته. وتسمح للمرء أن يتقبل المضايقات التى تؤرقه.

* النقطة 3C (النقطة رقم «٣» على وعاء القلب): تقع هذه النقطة عند ثنية المرفق جهة



شكل رقم (١٢٣)
النقطة 3C لعلاج الحالة النفسية



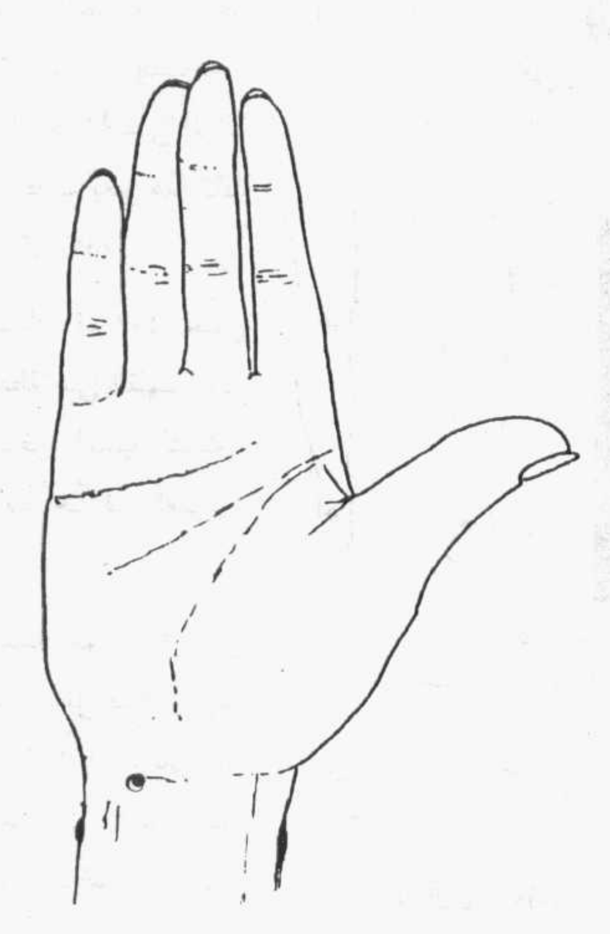
شكل رقم (١٢٤)
النقطة 9C لعلاج الحالة النفسية

الأصبع الصغيـر، وتوجد بسهولة عند ثنى المرفق تمامًا عند ثنية المفصل الجهة الأمامية. انظر الشكل رقم (١٢٣).

* النقطة 9C (النقطة رقم «٩» على وعاء القلب): تـقع هذه النقطة عـند الزاوية الظفـرية للأصـبع الأصغـر (البنصـر) فى المنشـأ الداخلى للظفر.

انظر الشكل رقم (١٢٤).

* النقطة 7C: (النقطة رقم «٧» على وعاء القلب): تقع هذه النقطـة فوق ثنيـة الرسغ على الوجـه الأمامى جـهة الأصـبع الأصغـر وخارج الوتر. انظر الشكل رقم (١٢٥).



شكل رقم (١٢٥)
النقطة 7C لعلاج الحالة النفسية

٤٦. علاج الليمباجو (آلام أسفل الظهر والقطن)

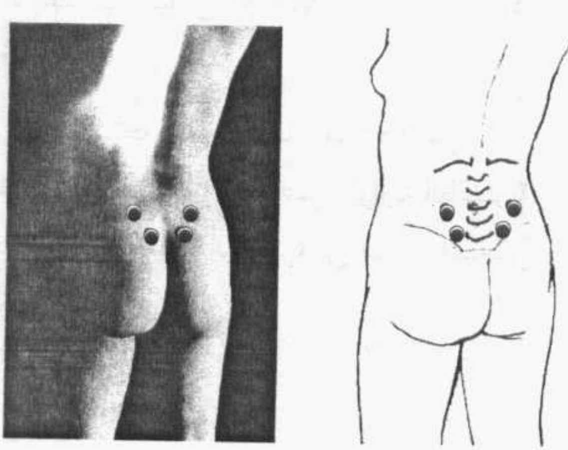
هذا الألم يكون أكثر أو أقل وخزًا عند مستوى المنطقة القطنية (الفقرات القطنية من العمود الفقرى ـ أسفل الظهر)..، إنه «ألم الكليتين» الشهير لأن الأمر يتعلق بألم عضلى يقع عند مستوى الكليتين لكن ليستا هما السبب لحسن الحظ.

فى البداية ينبغى تهدئة النقطة 54V (اتجاه التدليك عكس اتجاه حركة عقارب الساعة)، وهذه النقطة تقع فى وسط الوجه الخلفى للركبة (انظر الشكل رقم ١٢٦). وإذا لم يكن هذا كافيًا تضاف النقاط 26V, 25V, 60V, 47V.

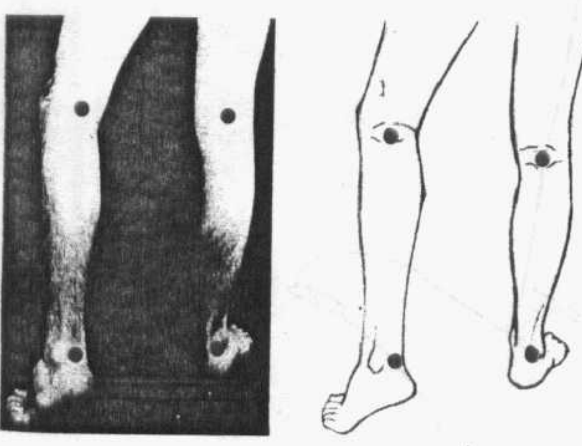
* النقطة 47V (النقطة رقم «٤٧» على وعاء المثانة): تقع هذه النقطة على الظهر على مسافة أربعة أصابع من الفقرة القطنية الثالثة، وتحت الضلوع وفوق حرف الحوض العلوى. انظر الشكل رقم (١٢٦).

* النقطة 25V (النقطة رقم «٢٥» على وعاء المثانة): تقع هذه النقطة أسفل قليلا وأقرب إلى العمود الفقرى من النقطة 47V، وعلى بُعد أصبع كبير من الفقرة القطنية قبل الأخيرة بين العمود الفقرى والعجز والقمة الحرقفية للحوض. انظر الشكل رقم (١٢٦).

* النقطة 54V (النقطة رقم «٥٤» على وعاء المثانة): هذه النقطة هى أفضل النقاط للتغلب على آلام القطن، وتقع فى المنتصف تمامًا



شكل رقم (١٢٦)
النقطتان 25V, 47V لعلاج الليمباجو



شكل رقم (١٢٧)
النقطتان 60V, 54V لعلاج الليمباجو

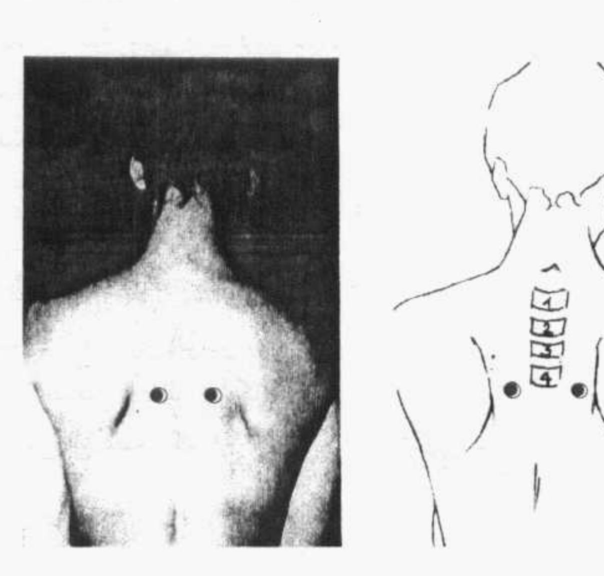
من الوجه الخلفى للركبة. انظر الشكل رقم (١٢٧).

* النقطة 60V : (النقطة رقم «٦٠» على وعاء المثانة تقع هذه النقطة خلف الكعب الخارجى تمامًا (مفصل الكاحل)، وهى نقطة ضد الألم. انظر الشكل رقم (١٢٧).

٤٧. علاج دوار الجبال

فى حالة الإحساس بدوار الجبال يتم تهدئة (عكس عقارب الساعة) النقطة 14V (النقطة رقم «١٤» على وعاء المثانة)، حيث إنها تؤثر بشكل جيد على الجهاز العصبى السمبثاوى وتحسين حالة الفرد.

* النقطة 14V تقع بين حرف اللوح والفقرة الظهرية الرابعة على جانبى العمود الفقرى. انظر الشكل رقم (١٢٨). مدة تهدئة النقطة 14V يكون من دقيقة إلى دقيقتين.



شكل رقم (١٢٨)
النقطة 14V لعلاج دوار الجبال

٤٨. علاج الصداع النصفى

كثير من السيدات والآنسات يعانون من الصداع النصفى فى بداية الدورة الشهرية.

وغالبًا ما يكون السبب فى ذلك هو سوء أداء وظيفة المرارة. وفى هذه الحالة سيكون الألم عند الصدغ.

وهو على أية حال نقطة البداية لخط المرارة، لذلك يفضل تهدئة عمل النقطة 38VB (عكس اتجاه عقارب الساعة).

* النقطة 38VB (النقطة رقم «٣٨» على وعاء المرارة): تقع هذه النقطة على مسافة أربعة أصابع فوق الكعب الخارجى (مفصل الكاحل) وأمام الحرف البارز لعظمة الشظية. أنظر الشكل رقم (١٢٩).

يلى ذلك للتهدئة (عكس اتجاه عقارب الساعة) النقطة 7P التى تقع على مسافة ثلاثة أصابع فوق ثنية الرسغ، بين الوتر والعظم الكعبرى حيث يقاس النبض. انظر الشكل رقم (١٣٠). النقطة 7P هى النقطة رقم «٧» على وعاء الرئة.

وبشكل عام:

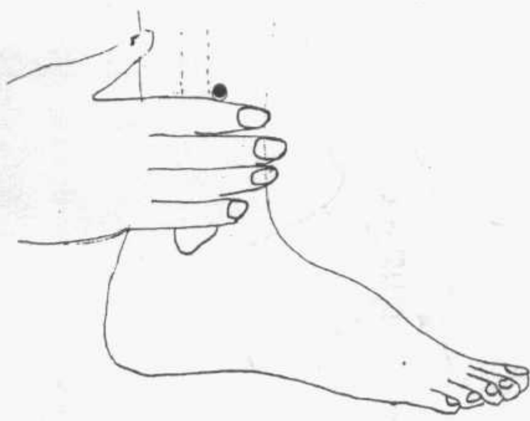
الجدول رقم (٢٥) يوضح نقاط علاج الصداع النصفى.

يمكن استخدام التدليك النقطى فى علاج الصداع النصفى، ويستمر العلاج لعشر جلسات بشكل يومى، أو يوم بعد يوم، وفى حالة شدة الحالة يمكن تكرار البرنامج العلاجى.

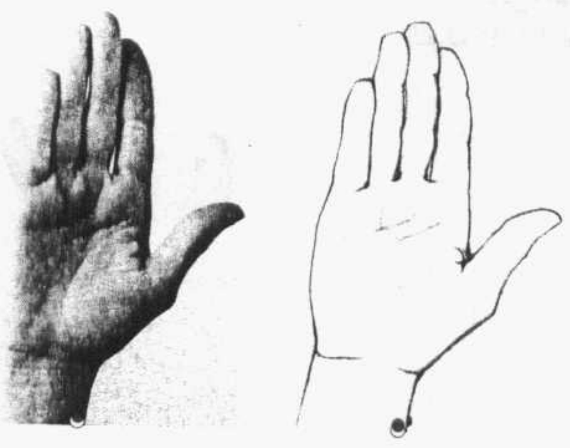
الجدول رقم (٢٥) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج الصداع النصفى وهى: E36، GI11، T17، T19، T19، V7، V43، V60، VB1، VB20، F2، F3، MC6، GI4، RP6، H، C5، E8.

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط E: النقاط أرقام: ٨، ٣٦ (خط المعدة).
- خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط T: النقاط أرقام: ١٧، ١٩.
- خط V: النقاط أرقام: ٧، ٤٣، ٦٠ (خط المثانة).
- خط F: النقاط أرقام: ٢، ٣ (خط الكبد).



شكل (١٢٩)
النقطة 38VB لعلاج الصداع النصفى



شكل رقم (١٣٠)
النقطة 7P لعلاج الصداع النصفى

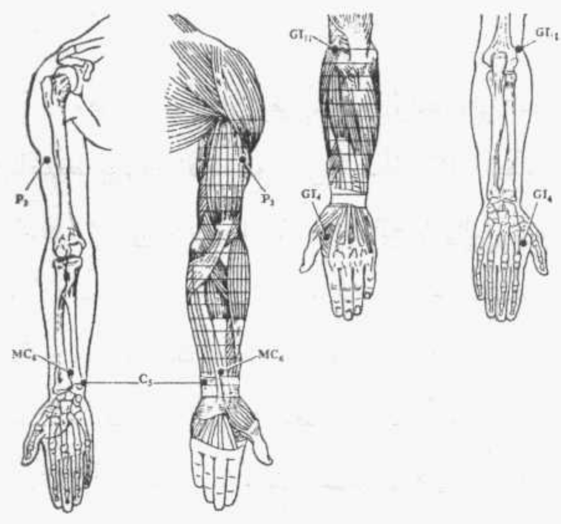
جدول رقم (٢٥)
نقاط علاج الصداع النصفى

الأيام	النقاط
١	GI11 - E36
٢	T19 - T17
٣	V60 - V43 - V7
٤	VB20 - VB1،
٥	MC6 - F3 - F2
٦	RP6 - GI4
٧	H
٨	C5
٩	GI11 - E8
١٠	T19 - T17
١١	V60 - V43 - V7
١٢	F3 - F2
١٣	H
١٤	GI11 - E8
١٥	RP6 - GI4

- خط MC: النقاط أرقام: ٦ (خط صمام القلب).
- خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).
- خط H: النقاط أرقام:
- خط VB: النقاط أرقام: ١، ٢٠ (خط المرارة).
- خط C: النقاط أرقام: ٥ (خط القلب).

الشكلان (١٣١)، (١٣٢) يوضحان أماكن النقاط المستخدمة فى علاج الصداع النصفى.

شكل (١٣١)
نقاط علاج الصداع النصفى ـ عام (١)



شكل (١٣٢)
نقاط علاج الصداع النصفى ـ عام (٢)

٤٩. علاج انسداد الأنف

أكثر ما يثير ضيق المرء هو عدم قدرته على التنفس بشكل عادى من فتحتى الأنف.

إذا كان لديك المنشط الإلكترونى Le Stimulateur electronique فسوف يكفى فى أغلب الأحوال تنشيط النقطة 67V (التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة).

والنقطة 67V (النقطة رقم «٦٧» على وعاء المثانة) تقع عند زاوية منشأ ظفر الأصبع الصغير للقدم. انظر الشكل رقم (١٣٣).

ثم حاول أن تشم شيئًا من الزيوت الطيارة مثل زيت الكافور أو المنتول.

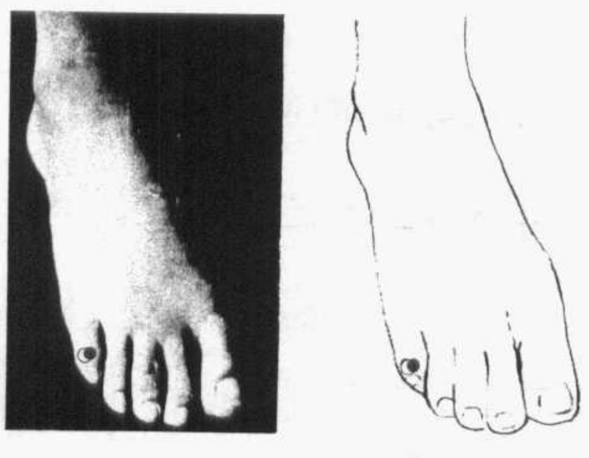
دلك بالزيت النقطة 20GI (النقطة رقم «٢٠» على وعاء المصران الغليظ) التى تقع فى تجويف صغير تحت جناحى الأنف. انظر الشكل رقم (١٣٤).

وفى حالة عدم توفر المنشط الإلكترونى ابدأ بالضغط بطرف الأصبع على النقطة 4GI (النقطة رقم «٤» على وعاء الأمعاء الغليظة) والتى تقع عند قمة الزاوية التى تتكون عند انفراج أصبعى الإبهام والسبابة (انظر الشكل رقم (١٣٥)، ثم استمر فى تدليك النقطة 20GI (السابقة)، 1VB, 1V وهما نقطتان تقعان على جانبى العينين.

* النقطة 1V (النقطة رقم «١» على وعاء المثانة): توجد هذه النقطة عند زاوية العين الداخلية عند منشأ الأنف تمامًا وفوق الغدد الدمعية. انظر الشكل رقم (١٣٦).

* النقطة 1VB (النقطة رقم «١» على وعاء المرارة): توجد هذه النقطة فى موقع عكس النقطة 1V، أى عند الزاوية الخارجية للعين فى تجويف صغير يُحس فوق العظمة. انظر الشكل رقم (١٣٦).

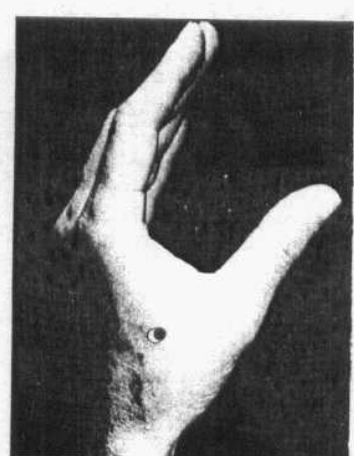
هاتان النقطتان (1VB, 1V) ينبغى تهدئتهما أى يكون التدليك فى اتجاه عكس حركة عقارب الساعة.

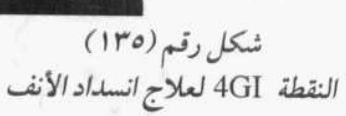


شكل رقم (١٣٣)
النقطة 67V لعلاج انسداد الأنف

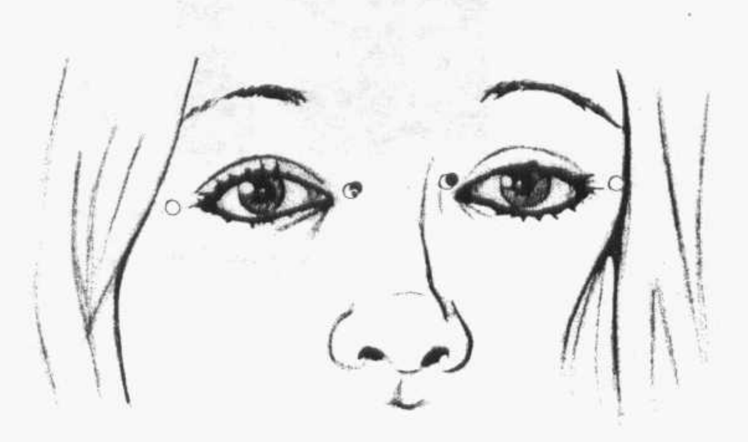


شكل (١٣٤)
النقطة 20GI لعلاج انسداد الأنف





شكل رقم (١٣٥)
النقطة 4GI لعلاج انسداد الأنف



شكل رقم (١٣٦)
النقطتان 1V ,1VBلعلاج انسداد الأنف

٥٠.علاج الغثيان

الإحساس بالغـثيان شعور غير مـستحب، وقـد يعود سـبـبـه إلى الكبد. وأفـضل النقـاط العلاجية النقطة 14F بالتهدئة (التدليك فى اتجاه عكس حركة عقارب الساعة).

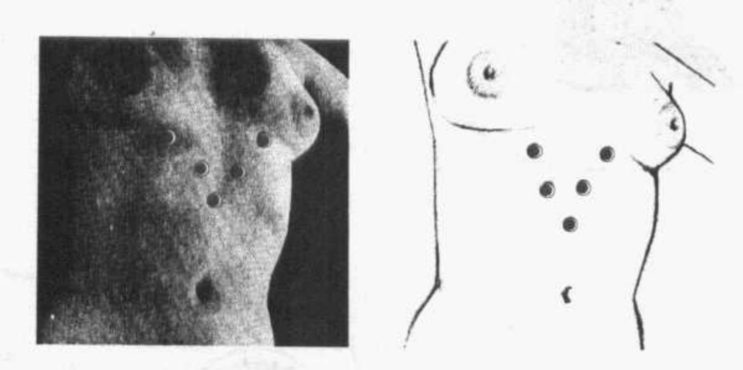
إذا صاحب الغـثيان قيء، فينبغـى لإيقافه استخدام النقطة 12VC وفى جميع الأحوال يلزم تهدئة النقطة 21Rn (التدليك عكس اتجاه عقارب السـاعة)، التى تعـتبـر نقطة ممتازة للتـغلب على الغثيان.

* النقـطة 14F (النـقطة رقم «١٤» عـلى وعـاء الكبـد): تقع هذه الـنقطة تحت الصـدر، وبالتـحـديد تحت الثـدى فى فجـوة توجـد بين الضلوع. انظر الشكل رقم (١٣٧).

* النقطة 12VC: تقع هذه النـقطة فـوق خط المنتـصف للبـطن بين السـرة وطرف نهـاية القص. أى فـى منتـــصف الطريـق بين هاتـين العلامتين. انظر الشكل رقم (١٣٧).

* النقطة 21Rn (النقطـة رقم «٢١» على وعاء الكـليتيـن): تقع هذه النقطة تحت الضلوع على مـسـافـة أصـبع واحـد على جـانبى خط المنتصف. انظر الشكل رقم (١٣٧).

إذا استمر الإحساس بالغثيان بعد كل هذا. يلزم استشارة الطبيب.



شكل رقم (١٣٧)

النقاط 21Rn, 12VC, 14F لعلاج الغثيان

٥١. علاج ألم المعصم (رسغ اليد)

يستخدم هذا المفصل بكثرة، لذلك فإن أقل ألم يعتريه يسبب للمرء ضيقًا شديدًا.

أما إذا زاد هذا الألم فإن الأمر يصبح مهمًا جدًا، خاصة لدى أصحاب الأعمال اليدوية بدءًا من لاعب البيانو والسيدات القائمات على الأعمال المنزلية مرورًا بأخصائية التجميل والمدلك وغيرهما من المهن التى تعتمد على العمل اليدوى بشكل أساسى.

للتخلص من هذه الآلام تكون النصائح التالية ذات مفعول جيد.

قد يكون الألم فى المعصم يعود إلى مجرد تعب بسيط على أثر بذل مجهود زائد أو مبالغ فيه لحركة الرسغ، وقد يرجع السبب إلى التهاب روماتيزمى أو التهاب بالمفصل. وفى هذه الحالة تلعب التغذية دورًا هامًا حيث يكون المسئول الأول عن هذه الآلام تناول:

- الكحوليات.
- السكريات.
- اللحوم (بكثرة).

لذلك فإن التغذية المتوازنة والمقللة للتوتر العضلى تكون ذات فائدة ملحوظة، وينصح حينئذ بتناول الكثير من الثوم والبصل والليمون..، وهى مواد من شأنها أن تطهر الدم، بالإضافة إلى تناول مشروبات ساخنة مثل التليو والشاى الخفيف وعيدان البقدونس. وينصح كذلك بدهن المفصل بزيت الكافور أو المنتول.

فى غالب الأحوال فإن النقاط 5TR, 4GI, 6MC تكون كافية لحل هذه المشكلة..، مع ملاحظة استخدام هذه النقاط للتهدئة (التدليك فى اتجاه عكس اتجاه حركة عقارب الساعة) فى حالة وجود الألم والتنشيط (التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة) فى حالة نقص القوة.

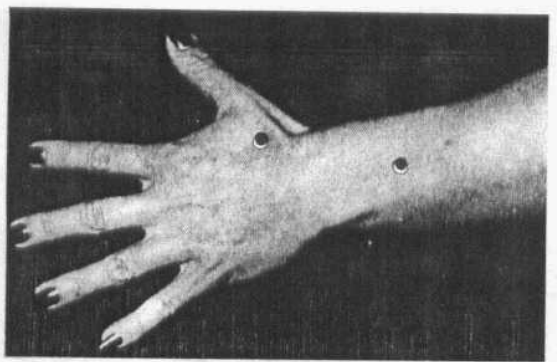
* النقطة 5TR (النقطة رقم «٥» على وعاء المسخن الثلاثى). تقع هذه النقطة فوق الوجه الخارجى للساق على مسافة ثلاثة أصابع فوق ثنية المعصم بين العظم الكعبرى وعظم الزند. انظر الشكل رقم (١٣٨).

* النقطة 4GI (النقطة رقم «٤» على وعاء الأمعاء الغليظة):

تقع هذه النقطة عند قمة الزاوية المكنونة من الإبهام والسبابة عند انفراجهما. انظر الشكل رقم (١٣٨).

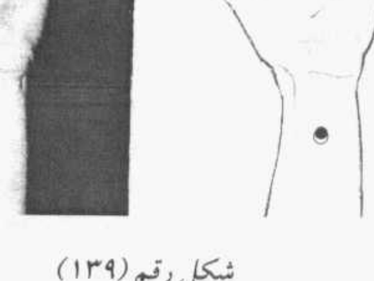
* النقطة 6MC (النقطة رقم «٦» على وعاء صمام القلب):

توجد هذه النقطة تمامًا فى منتصف الوجه الداخلى للساعد على مسافة ثلاثة أصابع من خط ثنية المعصم. انظر الشكل رقم (١٣٩).



شكل رقم (١٣٨)
النقطتان 4GI, 5TR لعلاج ألم المعصم





شكل رقم (١٣٩)
النقطة 6MC لعلاج ألم المعصم

٥٢.إسعاف الغريق

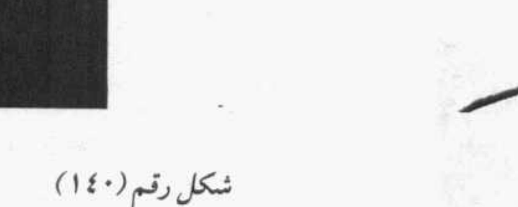
فى كل عـام يتعـرض الكثـيرون للمـوت غرقًا، والكثيرون منهم كان يمكن أن يتجنبوا هذه النهـاية إذا مـا تهـيـأ لهم التـدخل عن دراية فى الوقت المناسب.

يجب وضع الـغـريق فى وضـع الانبطاح على البطن حـتـى يفـرغ كل الماء من أوعـيـتـه الهوائية.

يلى ذلك القـيـام بسـلسلة مـتـتـاليـة من الضربـات الصغيـرة بحد اليـد على النقطة 4VG التى يطلق عليها الصينيون اسم «Ming Men» أى «باب القدر»

* النقـطة 4VG: تقع هـذه النقطـة تحت الفقرة الثانية، أى فى أسفل الظـهر، وعلى مسافة أربعة أصـابع فوق العجـز. موقع النقطة إذن فى المسـاحة التى بين الفـقرات بـين الثانيـة والثالثـة القطنيـة. وهذه النقطة تكون غـالبًا مـؤلمة. انظر الشكل رقم (١٤٠).





شكل رقم (١٤٠)
النقطة 4VG لإسعاف الغريق

٥٣.علاج احتقان الوجه

ترتبط هذه الظاهرة باحمرار لون الخدود واحتقان الرأس والوجه، فإذا صاحب هذا الاحمرار أو الاحتقان إحساس بالعطش الشديد مع جفاف الفم فإن الأمر يتطلب تنشيط النقطة 5C بحيث يكون التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة.

* النقطة 5C (النقطة رقم «٥» على وعاء القلب): على مسافة أصبعين اثنين من ثنية الرسغ، خارج الوتر وقبل عظم ركيزة المرفق. انظر الشكل رقم (١٤١).

تنشيط هذه النقطة يكون بتدليكها فى اتجاه حركة عقارب الساعة، وهذا التنشيط يساعد على التخلص أو التقليل من التوتر والاستثارة والقلق.



شكل رقم (١٤١)
النقطة 5C لعلاج احتقان الوجه

٥٤. علاج هبات الحرارة (عند النساء)

هبـات الحرارة من الأعـراض الشائعـة فى بداية انقطاع الدورة الشـهـرية عند النســاء (بداية سن اليـأس).، ولها عـلاقة بالتـوازن العصـبى للنباتيين neuro - végetatif.

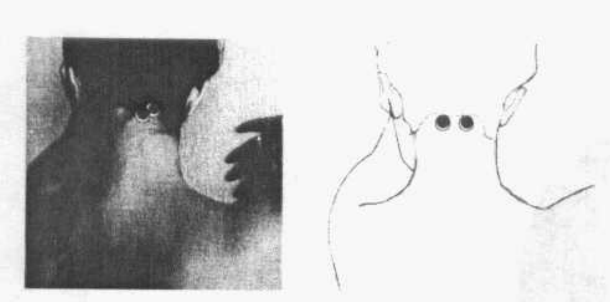
ولتـهدئة الأعـصاب تنشط النقطتـان 36E (على وعاء المعدة)، 10V (على وعاء المثانة).

ستـجد النقطة 10V خلف الرقبـة وأسفل الجمجمـة بمسافة إصبع واحد لليمـين واليسار من المنتـصف (انظر الشكل رقم (١٤٢)..، والنقطة 10V تكون حســاسة فى أغلب الأحـوال لوجود علاقة بينها وبين الجهاز العصبى الباراسمبثاوى.

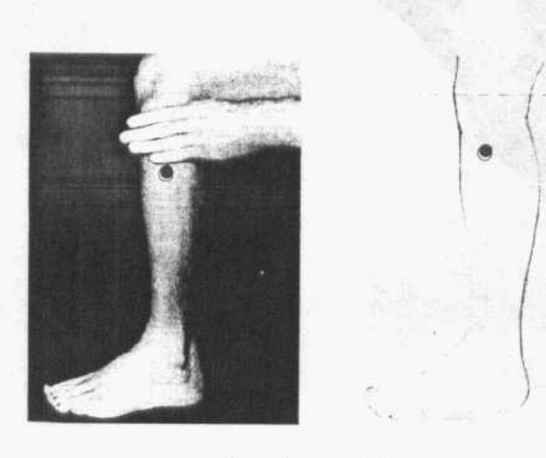
* النقطة 36E: هذه النقطة تعطى تنشـيطا وتهدئة للأعصاب، وتسـاعد على الهضم وعودة الدورة، وهى النقطة الهامـة فى مواجهة الهـبات الحرارية عند النساء.

توجـد النقطة 36E (النقطة رقم ٣٦ على وعاء المعـدة) تحت الركبة وعلى الجـهة الخارجـية للساق على مسافة أربعة أصابع من مفصل الركبة (انظر الشكل رقم ١٤٣).

وللعثـور بسهـولة على هذه النقطة يوضع أصبع الإبهـام خلف مفصـل الركبة ونقـوم بفرد الأصابع الأربعة الأخرى (من السبابة إلى البنصر) كـما هو مـوضح بالشكل رقم (١٤٣) وفى هذا الوضع ستكون النقطة 36E أسفل الأصبع الرابع مباشرة.



شكل (١٤٢)
النقطة 10V لعلاج هبات الحرارة عند النساء



شكل رقم (١٤٣)
النقطة 36E لعلاج هبات الحرارة عند النساء

٥٥. علاج آلام الطمث (الدورة الشهرية)

إذا كُنت تعـانين من الألم أثـناء الدورة الشـهريـة (الطمث) فإن مـعـرفـتك بأنك لست الوحـيدة التي تتعرضـين لهذه الحالة لن تكفى لجعل هذه الفترة أقل صعوبة أو ألمًا.

فى المقابل وللحصول على الراحة والسكينة نقترح على السيدات والآنسات لتسكين الألم استخدام النقاط 6RE, 60V, 28E.

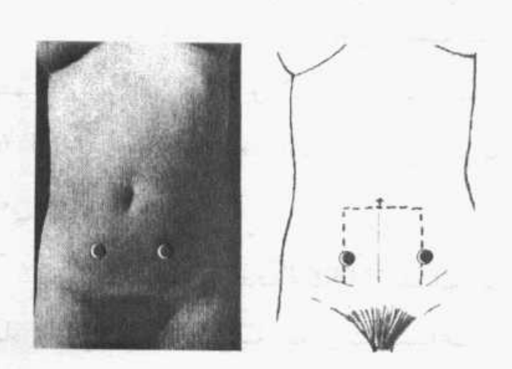
* النقـطة 28E (النـقطة رقم «٢٨» عـلى وعاء المعدة): تقع هذه النقطة كما يوضح الشكل رقم (١٤٤) فوق أسفل البطن على مسافة أربعة أصـابع من السـرة، وثلاثـة أصـابع من خط المنتصف.

* النقطة 6Rt (النقطة رقم «٦» على وعاء الطحال): توجـد هذه النقطة فوق واجهـة الساق الأنسية (الداخلية) على مسـافة أربعة أصابع فوق مفصل الكاحل فى فجوة صغـيرة موجودة مقابل حرف عـظمة الشظيـة. هذه النقطة يطلق عليـها «سيدة الدم». انظر الشكل رقم (١٤٥).

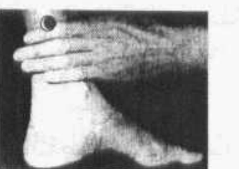
ملحوظة: أثناء تهدئة النقطة 6Rt (التدليك فى اتجاه عكس اتجـاه حركـات عقارب السـاعة) تزيد كمـية دم الدورة الشـهرية، وأثناء تنشـيطها (التدليك فى اتجـاه حركة عـقارب السـاعة) تقلل كمية دم الدورة الشهرية.

ولا ينصح باسـتـخـدام هذه الـنقطة أثناء الحمل، لأنها تعرض الحامل للإجهاض، وخاصة فى أول الحمل.

هذا، ويفـضل استخـدام النقطة 28E قبل موعـد الدورة الشهـرية بعدة أيام لتـجنب الآلام التى تشكو الـسـيـدة أو الآنسـة منهـا، ولأنه لا ينصح بأداء أى نقطة أخـرى أثاء الدورة بخـلاف النقطة 60V.

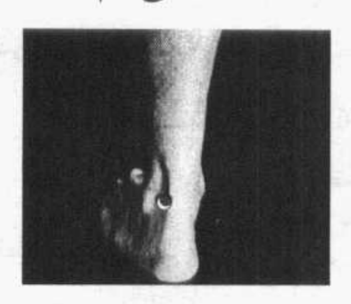


شكل رقم (١٤٤)
النقطة 28E لعلاج آلام الطمث





شكل رقم (١٤٥)
النقطة 6Rt لعلاج آلام الطمث



شكل رقم (١٤٦)
النقطة 60V لعلاج آلام الطمث

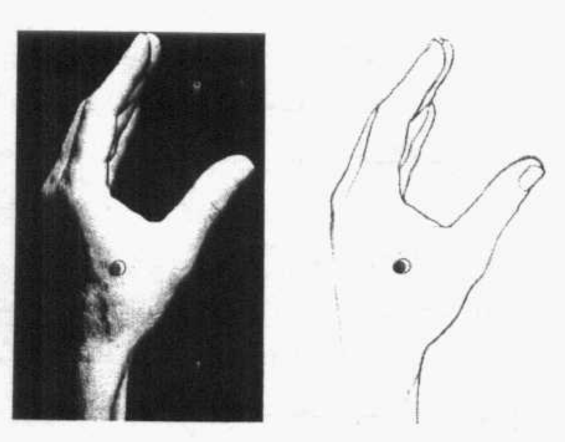
* النقـطة 60V (النقـطة رقم «٦٠» على وعـاء المثانـة): توجد هذه النـقطة خلف الكعب الخـارجى (مـفـصل الكاحل)..، وهـى النقطة الوحيـدة التى يسـمح باستـخدامهـا أثناء الدورة الشهـرية لأنها ذات تأثيـر مسكن ومـريح. انظر الشكل رقم (١٤٦).

٥٦. علاج تأخير الطمث (الدورة الشهرية)

فى حالة تأخير الدورة الشهرية (الطمث) عند السيدات والآنسات، فإن النقاط 4VC, 4GI, 6Rt يجعل الدورة تأتى بشكل طبيعى.

يستخدم تهدئة للنقطة 6Rt (التدليك فى اتجاه عكس اتجاه حركة عقارب الساعة)، ويستخدم للنقطتين 4VC, 4GI (التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة).

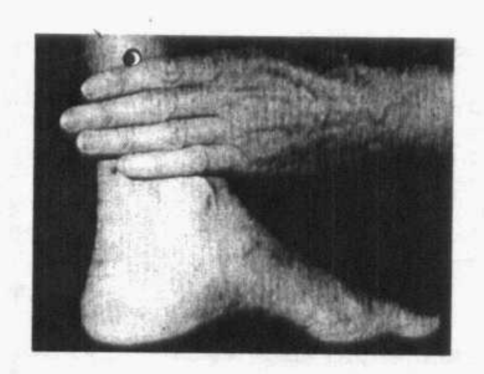
هذا، وينبغى استخدام هذه النقاط مرة أو مرتين يوميًا ولعدة أيام.



شكل رقم (١٤٧)
النقطة 4GI لعلاج تأخر الطمث

* النقطة 4GI (النقطة رقم «٤» على وعاء الأمعاء الغليظة): توجد هذه النقطة عند قمة الزاوية التى يكونها انفراج أصبعى الإبهام والسبابة. انظر الشكل رقم (١٤٧).

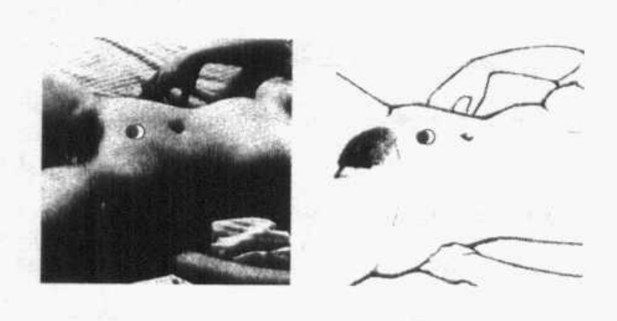
تحذير: استخدام النقاط 6RT, 4GI بقوة وكثرة يعرض الحامل للإجهاض فى بدء الحمل.



شكل رقم (١٤٨)
النقطة 6Rt لعلاج تأخر الطمث

* النقطة 6Rt (النقطة رقم «٦» على وعاء الطحال): تقع هذه النقطة كما يوضح الشكل رقم (١٤٨) فوق الوجهة الداخلية (الأنسية) للساق على مسافة أربعة أصابع فوق مفصل الكاحل من الداخل.

* النقطة 4VC: توجد هذه النقطة فوق خط المنتصف لأسفل البطن الذى يبدأ من السرة حتى عظم العانة، أى أنها توجد تقريبًا فى منتصف المسافة ولأسفل قليلا، على بعد ثلاثة أصابع من عظم العانة. انظر شكل رقم (١٤٩).



الشكل رق (١٤٩)
النقطة 4VC لعلاج تأخر الطمث

٥٧. علاج قلة الطمث (الدورة الشهرية)

جدول رقم (٢٦)

نقاط علاج قلة الطمث عند النساء

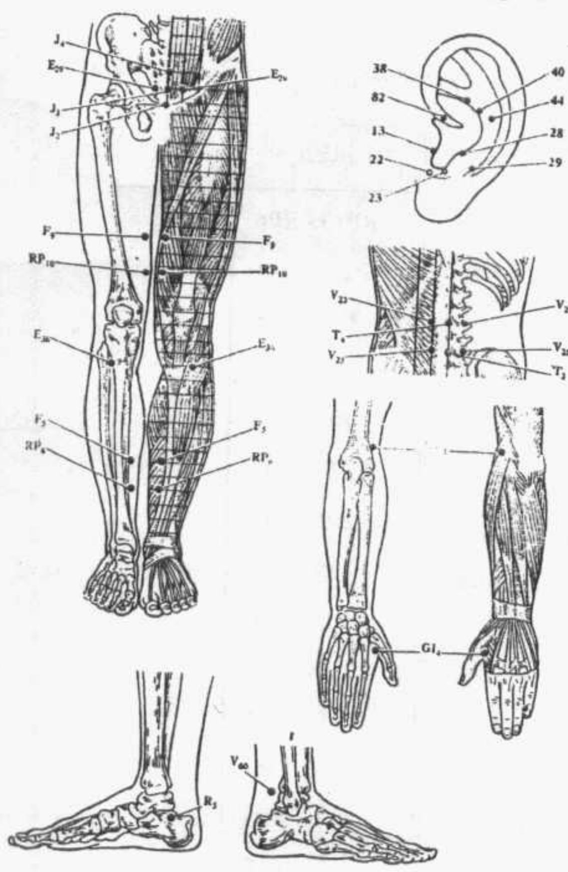
الأيام	النقاط
١	GI11
٢	J4 - J3
٣	F9 - F5
٤	GI4 - V2 - V60
٥	V25 - V23
٦	GI4
٧	GI11 - E36
٨	V60 - T4
٩	RP10 - RP6
١٠	F5 - F9 - P5
١١	RP10 - J14 - J13
١٢	F9 - F5
١٣	T4 - V2 - V60
١٤	V25 - V23
١٥	E36 - GI11

يتم علاج قلة الطمث باستخدام التدليك النقطى قبل بداية الطمث بعدد ٢ ـ ٣ أيام، وتدليك النقط البعيدة باستخدام طريقة التهدئة وتدلك النقط الموضعية باستخدام طريقة التنشيط. والجدول رقم (٢٦) يوضح النقاط المستخدمة لعلاج قلة الطمث.

ومن الجدول رقم (٢٦) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج الطمث عند النساء هى: GI11, V25, V23, GI4, V2, V60, F9, F5, T4, J3, J14, J13, P5, RP10, RP6, T4, E36.

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١١ (خط الأمعاء الغليظة)
- خط J: النقاط أرقام: ٣، ٤، ١٣، ١٤.



شكل (١٥٠)

نقاط تدليك قلة الطمث

- خط F: النقاط أرقام: ٥، ٩ (خط الكبد).
- خط V: النقاط أرقام: ٢، ٢٣، ٢٥، ٦٠ (خط المثانة).
- خط E: النقاظ أرقام: ٦٣ (خط المعدة).
- خط T: النقاط أرقام: ٤.
- خط RP: النقاط أرقام: ٦، ١٠ (خط الطحال).
- خط P: النقاط أرقام: ٥ (خط الرئة).

والشكل رقم (١٥٠) يوضح نقاط علاج قلة الطمث.

٥٨. علاج التهاب الرحم

جدول رقم (٢٧)
النقاط المستخدمة لعلاج التهابات الرحم

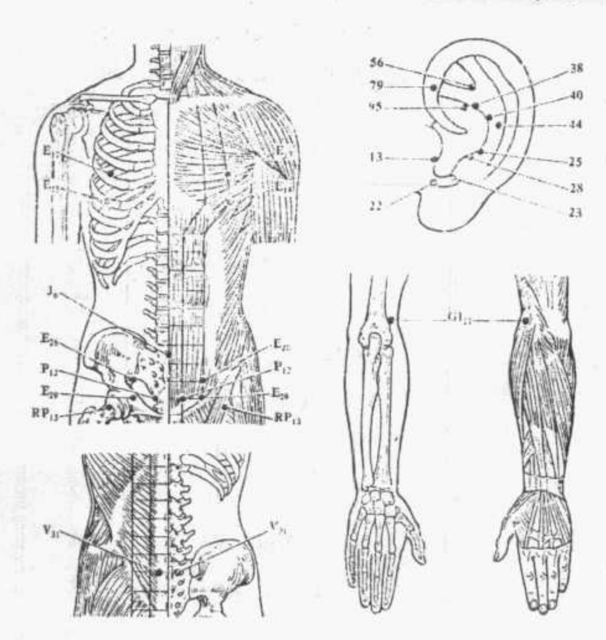
الأيام	النقاط
١	RP13 - RP6
٢	E29 - GI11
٣	E28 - E18
٤	P12 - P3
٥	RP13 - J6
٦	E29 - GI11
٧	E28 - E17
٨	P12 - P3
٩	E29 - J6
١٠	E18 - E17
١١	V31 - GI11
١٢	R12 - R3
١٣	RP6
١٤	E17 - E18
١٥	E29 - J6

لعلاج التهاب الرحم عند النساء تستخدم النقاط النشطة الموضحة بالجدول رقم (٢٧) مع ملاحظة أن التدليك يكون بطريقة التهدئة.

ومن الجدول رقم (٢٧) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج التهابات الرحم هى: RP6، RP13، GI11، E29، E18، E28، P3، P12، J6، RP13، E17، V31، R3، R12.

أى الخطوط والنقاط التالية:

ـ خط RP: النقاط أرقام: ٦، ١٣ (خط الطحال).



شكل (١٥١)
نقاط التدليك لعلاج التهابات الرحم

ـ خط GI: النقاط أرقام: ١١ (خط الأمعاء الغليظة).

ـ خط E: النقاط أرقام: ١٧، ١٨، ٢٨، ٢٩ (خط المعدة).

ـ خط P: النقاط أرقام: ٣، ١٢ (خط الرئة)

ـ الخط J: النقاط أرقام: ٦.

ـ الخط V: النقاط أرقام: ٣١ (خط المثانة).

ـ الخط R: النقاط أرقام: ٣، ١٢ (خط الكليتين).

الشكل رقم (١٥١) يوضح النقاط النشطة المستخدمة لعلاج التهابات الرحم عند النساء.

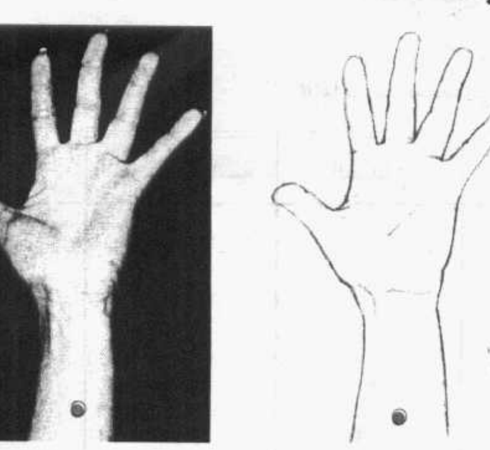
٥٩. علاج نزيف الأنف

ينبغى تهدئة النقطة 20VB (التدليك عكس اتجاه حركة عقارب الساعة) وهى نقطة توجد خلف الرقبة، ويمكن تمرير الضغط بقطع من البلح أو بمفتاح بارد.

* النقطة 20VB (النقطة رقم «٢٠» على وعاء المرارة): توجد هذه النقطة تحت حدبة منطقة الرأس، عند منشأ الجمجمة. انظر الشكل رقم (١٥٢).

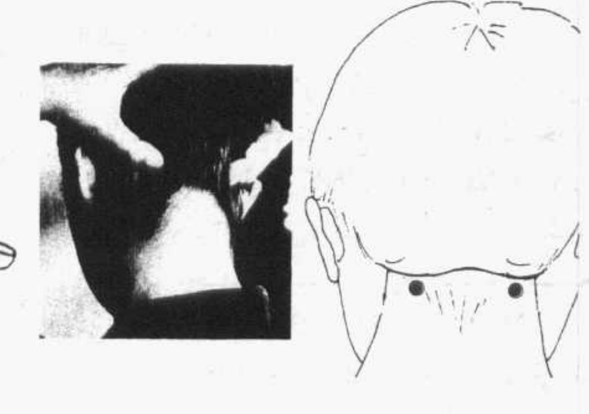
أضف النقطتين 4MC, 4GI. وفى أغلب الأحوال تكون تهدئة النقطة 20VB كافية.

* النقطة 4MC (النقطة رقم «٤» على وعاء صمام القلب): توجد هذه النقطة فوق الوجه الداخلى للساعد فى المنتصف تمامًا على مسافة ستة أصابع فوق المعصم (الرسغ). انظر الشكل رقم (١٥٣).

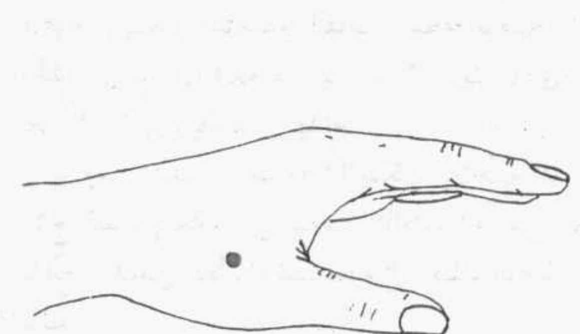


شكل رقم (١٥٣)
النقطة 4MC لعلاج نزيف الأنف

* النقطة 4GI (النقطة رقم «٤» على وعاء الأمعاء الغليظة): تقع هذه النقطة عند قمة الزاوية التى يكونها انفراج أصبعى الإبهام والسبابة. انظر الشكل رقم (١٥٤). هذه النقطة تستخدم للتنشيط (التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة).



شكل رقم (١٥٢)
النقطة 20VB لعلاج نزيف الأنف



شكل رقم (١٥٤)
النقطة 4GI لعلاج نزيف الأنف

٦٠. علاج أعراض سن اليأس

جدول رقم (٢٨)

النقاط المستخدمة فى علاج أعراض سن اليأس

الأيام	النقطة الأساسية	الصداع	الدوار	الأرق	القيء	آلام القطن
١	E36 - GI11	-	-	-	E36	-
٢	J6	-	P10	-	J12	-
٣	MC6	F3	-	-	MC6 - F13	-
٤	RP6	-	-	RP6	-	-
٥	T14	T20	-	-	-	-
٦	C7	-	-	C7	-	-
٧	E14	E8	-	-	-	-
٨	-	VB39 - VB20 - VB12	-	VB39	-	VB30
٩	-	-	V65 - V11	V34	-	-
١٠	-	-	-	-	-	V25 - V32
١١	-	-	-	-	-	V32- V23
١٢	MC6 - RP6	-	P10	-	-	-
١٣	-	-	IG5	-	J12	V23
١٤	-	-	V43- V65-V11	-	-	V23,V25
١٥	E36 - GI1	-	-	-	E36	-

عند وصول المرأة إلى سن اليأس تظهر أعراض الصداع والدوار والأرق والقيء وآلام فى منطقة أسفل الظهر (القطن). ولعلاج هذه الأعراض يمكن استخدام النقاط النشطة الموضحة بالجدول رقم (٢٨) مع ملاحظة أن التدليك يؤدى تبعًا للأعراض وبطريقة التهدئة.

ومن الجدول رقم (٢٨) يمكن ملاحظة أن علاج الصداع يكون فى أيام: الثالث، الخامس، السابع، الثامن فقط. وتستخدم فى ذلك النقاط التالية:

.E8, T20, F3, VB12, VB20, VB39

فى حين أن علاج الدوار يكون فى أيام: الثانى، التاسع، الثانى عشر، الثالث عشر، الرابع عشر فقط، ويستخدم فى ذلك النقاط التالية: V65, V11, P10, V43, IG5.

أما علاج الأرق فيكون فى أيام: الرابع، السادس، الثامن، التاسع فقط، ويستخدم فى ذلك النقاط التالية: V34, VB39, C7, RP6.

ولعلاج القيء تستخدم أيام: الثامن، العاشر، الحادى عشر، الرابع عشر، ويستخدم فى ذلك النقاط: MC6, F13, J12, E36.

أما علاج آلام القطن فيكون فى أيام: الثامن، العاشر، الحادى عشر، الرابع عشر ويستخدم فى ذلك النقاط:

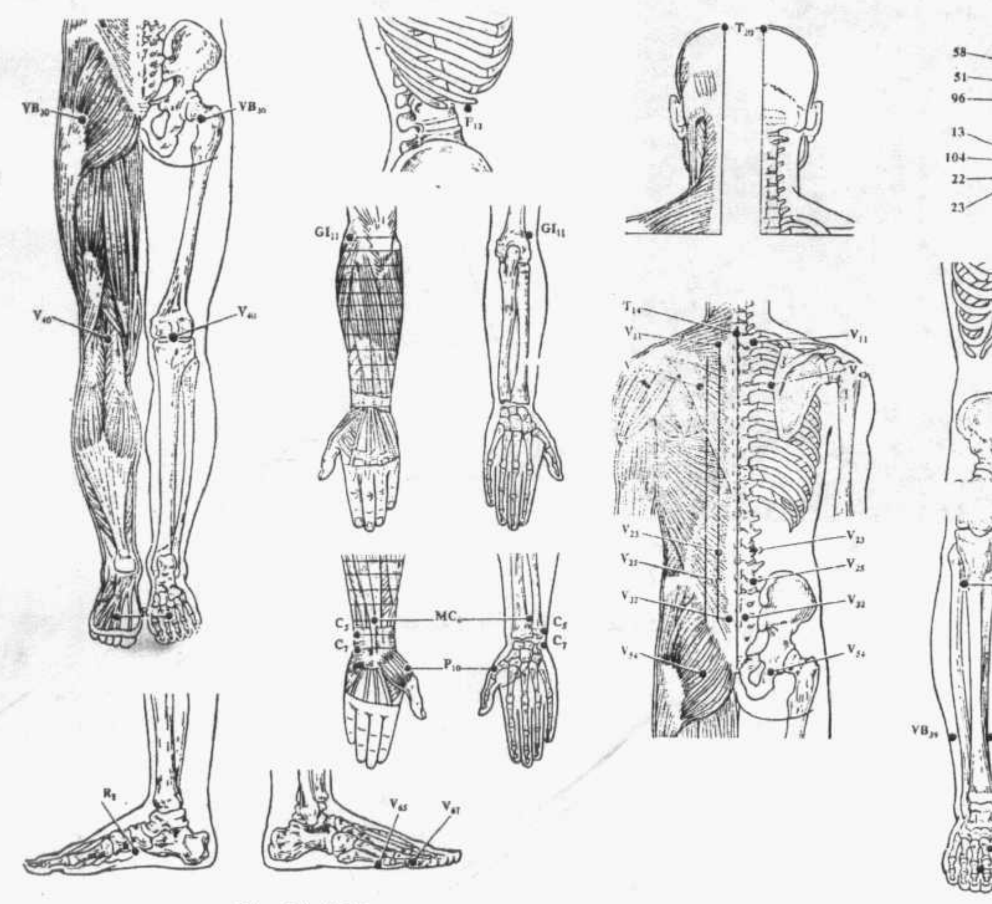
.V54, V25,V32, V23, VB30

الأشكال أرقام (١٥٥)، (١٥٦) توضح نقاط الطاقة المستخدمة فى علاج أعراض سن اليأس.

أى أن الخطوط والنقاط التالية لعلاج أعراض سن اليأس:

- خط GI: النقاط أرقام: ٥، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط E: النقاط أرقام: ٨، ١٤، ٣٦ (خط المعدة).
- خط J: النقاط أرقام: ٦، ١٢.
- خط MC: النقاط أرقام: ٦ (خط صمام القلب).
- خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).
- خط T: النقاط أرقام: ١٤، ٢٠.
- خط C: النقاط أرقام: ٧ (خط القلب).
- خط F: النقاط أرقام: ٣، ١٣ (خط الكبد).
- خط VB: النقاط أرقام: ١٢، ٢٠، ٣٠، ٣٩ (خط المرارة).
- خط P: النقاط أرقام: ١٠ (خط الرئة).
- خط V: النقاط أرقام: ١١، ٢٣، ٢٥، ٣٢، ٤٣، ٥٤، ٦٥ (خط المثانة).

والشكل رقم (١٥٥) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج الأعراض المرضية لسن اليأس. وكذلك الشكل رقم (١٥٦).



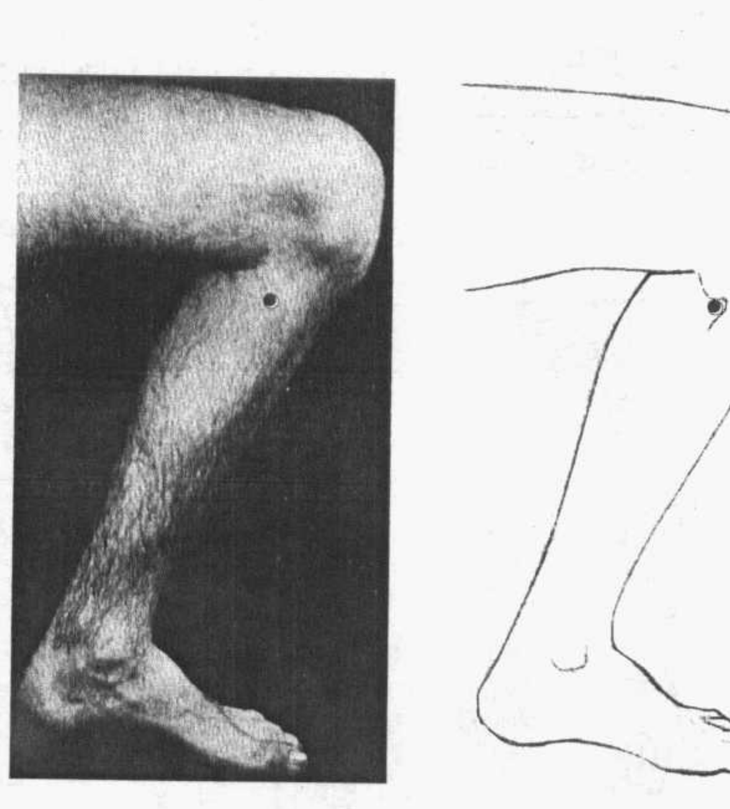
شكل (١٥٥)
نقاط تدليك الأعراض المرضية لسن اليأس (١)

شكل (١٥٦)
نقاط تدليك الأعراض المرضية لسن اليأس (٢)

٦١. علاج تقلصات أسفل البطن

هناك نقطة تخفف بسرعة تقلصات الرحم والأمعاء، فإذا تعرضت أى سيدة أو آنسة لمثل هذه التقلصات عند هذا المستوى فيلزم استخدام النقطة 9Rt ويطلق عليها بالصينية - Inn - Ling - Tsiuann.

* النقطة 9Rt (النقطة رقم «٩» على وعاء الطحال): تقع هذه النقطة تحت واجهة مفصل الركبة الداخلى، مقابل عظم الشظية فى الزاوية التى تكونها الشظية مع منشأ الركبة. انظر الشكل رقم (١٥٧).



شكل (١٥٧)
النقطة 9Rt لعلاج تقلصات أسفل البطن

٦٢. علاج آلام العنق

قد يحدث ألم العنق بسبب لفحة برد أو سوء وضع أثناء النوم. . ، وفجأة يجد المرء نفسه لا يستطيع بل يستحيل أن يدير رقبته.

النقطتان 62V, 3IG لهما تأثير جيد على هذه الحالة.

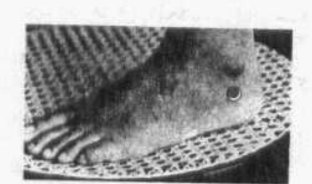
* النقطة 3IG (النقطة رقم «٣» على وعاء الأمعاء الدقيقة): هذه النقطة التى تقع فى اليد ويمكنها أن تزيل تصلب العنق، وننصح باستخدامها فور الشعور بالألم فى العنق، تقع هذه النقطة فى امتداد خط ثنية الكف مقابل للمنشأ العظمى للأصبع الصغير (البنصر). وتستخدم هذه النقطة للتهدئة (اتجاه التدليك عكس اتجاه حركة عقارب الساعة). انظر الشكل رقم (١٥٨).

* النقطة 26V (النقطة رقم «٢٦» على وعاء المثانة): توجد هذه النقطة تحت الكعب الخارجى تمامًا (البروز العظمى الخارجى لمفصل الكاحل)، وبالضبط بين هذا البروز وبين مفصل الكعب. انظر الشكل رقم (١٥٩).

تستخدم هذه النقطة للتهدئة (التدليك عكس حركة عقارب الساعة).

ثم تستخدم النقطة 20VB ويكون الأداء للتهدئة (التدليك عكس حركة عقارب الساعة).

* النقطة 20VB (النقطة رقم «٢٠» على وعاء المرارة): توجد هذه النقطة فوق أماكن المشكلة نفسها، أى فوق المناطق التى تحدث فيها آلام العنق. لذلك يستخدم التهدئة لهذه النقطة برفق (التدليك عكس حركة عقارب الساعة) لأن هذه النقطة تكون مؤلمة مما يساعد على العثور عليها بسهولة. تقع هذه النقطة خلف منشأ الجمجمة، وبالتحديد عند حدبات الجمجمة على مسافة ثلاثة أصابع يمين ويسار منتصف الرأس. انظر الشكل رقم (١٦٠).



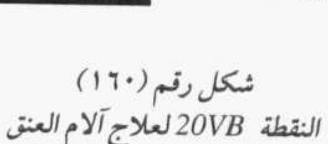
شكل رقم (١٥٩)
النقطة 26V لعلاج آلام العنق





شكل رقم (١٥٨)
النقطة 3TG لعلاج آلام العنق





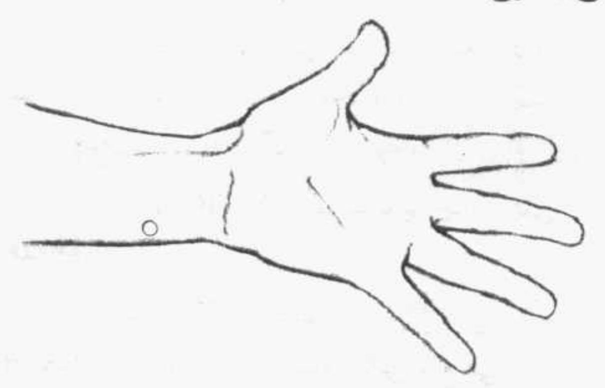
شكل رقم (١٦٠)
النقطة 20VB لعلاج آلام العنق

٦٣. علاج الفزع

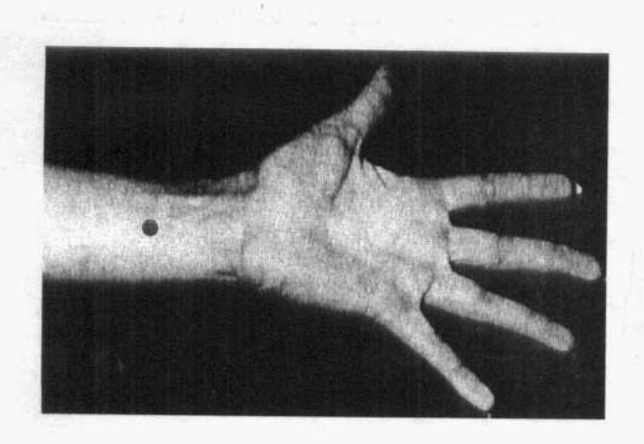
الفزع أو التهيب من الآخرين شعور يمكن التغلب عليه، واستخدام النقطة 5C تعطى الفرد ثقة فى النفس. وتستـخدم هذه النقطة بالتنشيط، أى أن التـدليك يكون فى اتجـاه حركـة عقـارب الساعة.

* النقطة 5C (النقطة رقم «٥» على وعـاء القلب): تقع هذه النقطة على حرف الساعد على مسافة ثلاثة أصـابع من خط ثنية المعصم (الرسغ) فى المزراب الكعبرى فى مواجهة بروز عظم الزند فوق المعصم. انظر الشكل رقم (١٦١).

* النقـطة 5MC (النـقطة رقم «٥» عـلى وعـاء صـمـام القلب): توجـد هذه الـنقطة فى المنتـصف تمامًـا على السـاعد وعلى بـعد أربعـة أصابع فوق المعصم (الرسغ). وتوجد بين الأوتار التى تظهر بوضوح عند ثنى مفصل الرسغ. انظر الشكل رقم (١٦٢).



شكل رقم (١٦١)
النقطة 5C لعلاج الفزع



شكل رقم (١٦٢)
النقطة 5MC لعلاج الفزع

٦٤. علاج الصداع (ألم الرأس)

إذا عُرف سبب الصداع فإن استخدام التدليك يكون مدهشًا . . ، فإذا كان ألم الرأس (الصداع) بسبب سوء الهضم فيكفى التعامل مع النقطة 4GI، فإذا لم يكن هذا كافيًا فيجب استخدام النقطة 36E ثم النقطة 3F عند الضرورة.

هذه النقاط الثلاث (3F, 36E, 4GI) تستخدم بالتهدئة. أى أن التدليك يكون فى اتجاه عكس حركة عقارب الساعة.

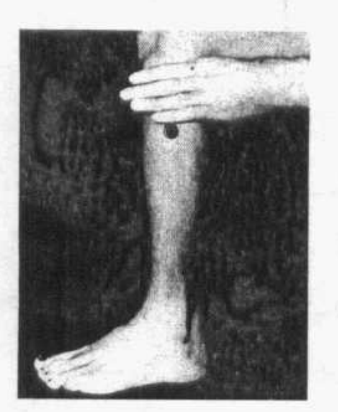
* النقطة 4GI (النقطة رقم «٤» على وعاء الأمعاء الغليظة): توجد هذه النقطة عند قمة الزاوية التى يكونها انفراج أصبعى الإبهام والسبابة، أى بين عظمتى هذين الأصبعين فى تجويف مقابل لمشط السبابة. انظر الشكل رقم (١٦٣).

* النقطة 36E (النقطة رقم «٣٦» على وعاء المعدة): تقع هذه النقطة تحت الركبة فى الجهة الوحشية (الخارجية) للساق على مسافة أربعة أصابع من خط مفصل الركبة. انظر الشكل رقم (١٦٤).

* النقطة 3F (النقطة رقم «٣» على وعاء الكبد): تقع هذه النقطة فى الزاوية التى يكونها انفراج أصبع القدم الكبير مع الأصبع الثانى، لكن أبعد قليلا من مساحة ما بين الأصبعين. انظر الشكل رقم (١٦٥).



شكل رقم (١٦٣)
النقطة 4GI لعلاج الصداع



شكل رقم (١٦٤)
النقطة 36E لعلاج الصداع





شكل رقم (١٦٥)
النقطة 3F لعلاج الصداع

٦٥. علاج الحول الأفقى للعينين

جدول رقم (٢٩)
نقاط علاج الحول الأفقى للعينين

الأيام	نقاط التهدئة	نقاط التنشيط
١	V10 - VB20 - H	-----
٢	V1 - GI4	VB1 - TR23
٣	V2	PN2 - H
٤	V1	PN2 - VB1
٥	V2 - G14 - V3	PN3
٦	V2	PN7 - PN1 - PN4
٧	V10 - VB20	PN2 - H - PN9
٨	E3 - GI4	VB1 - TR23
٩	V2	PN4 - PN3
١٠	V1	PN7 - PN1

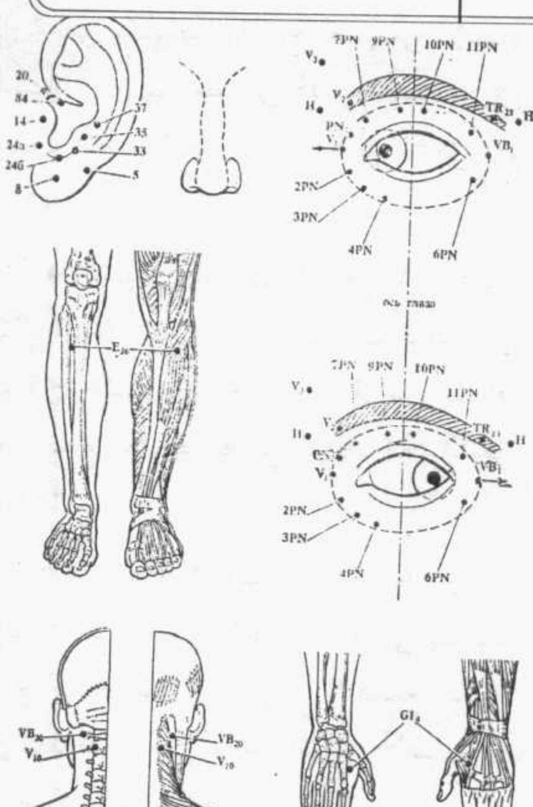
يمكن استخدام التدليك النقطى لعلاج الحول بمختلف أنواعه لدى الأطفال، وقد أمكن تحقيق ذلك لدى ١٠ أطفال من بين ٢١ طفل لديهم حول بدرجة تزيد عن ١٠ ـ ٢٠ درجة (آسيات ١٩٩٣).

ويراعى عند التدليك أن تدلك النقط التى فى جهة الحول بطريقة التهدئة والنقط التى فى الجهة الأخرى بطريقة التنشيط والعكس. والجدول رقم (٢٩) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج الحول الأفقى للعين.

من الجدول رقم (٢٩) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج الحول الأفقى فى العينين هى:

* للتهدئة:

V3, E3, V2, V1, GI4, V10, VB20, H



شكل (١٦٦)
نقاط تدليك علاج الحول الأفقى للعينين

* للتنشيط: ,PN9, PN1, PN4, PN3
.PN2, H, VB1, TR23, PN7

أى الخطوط والنقاط التالية:

* للتهدئة:

- خط H: النقاط أرقام:
- خط VB: النقاط أرقام: ٢٠ (خط المرارة).
- خط V: النقاط أرقام: ١، ٢، ٣، ١٠ (خط المثانة).
- خط GI: النقاط أرقام: ٤ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط E: النقاط أرقام: ٣ (خط المعدة).

* للتنشيط:

- خط H: النقاط أرقام:
- خط VB: النقاط أرقام: ١ (خط المرارة).
- خط PN: النقاط أرقام: ١، ٢، ٣، ٤، ٧، ٩ (نقاط جيدة).
- خط TR: النقاط أرقام: ٢٣ (خط المسخن الثلاثى).

الشكل رقم (١٦٦) يوضح النقاط النشطة التى تستخدم لعلاج الحول الأفقى للعينين.

٦٦. علاج الحول الرأس للعينين

جدول رقم (٣٠)

النقاط المستخدمة فى علاج الحول الرأسى للعينين

الأيام	نقاط تدليك بالتهدئة (لأعلى)	نقاط تدليك بالتنشيط (لأعلى)
١	V10 - VB20	---------
٢	PN8 PN7 - PN1	PN3 - PN2
٣	PN11 - PN10- PN9	PN6 - PN4
٤	GI4 - GI4	E2 - E1
٥	V3 - V2	PN3 - PN2
٦	TR23 - VB14	PN6 - PN4
٧	PN8 - PN7 - PN1	E2 - E1
٨	V10 - VB20	PN3 - PN9
٩	PN11 - PN10 - PN9	PN3 - PN4
١٠	GI4	E2

الجدول رقم (٣٠) يوضح النقاط لعلاج الحول الرأسى للعينين سواء كان باستخدام أسلوب التهدئة أو أسلوب التنشيط.

من جدول رقم (٣٠) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج الحول الرأسى للعينين هى:

* للتهدئة (الأعلى): VB20، V10، PN1، PN7، PN8، PN9، PN10، PN11، G14، GI4، V2، V3، VB14، TR23.
* للتنشيط (لأعلى): PN2، PN3، PN4، PN6، PN9، E1، E2.

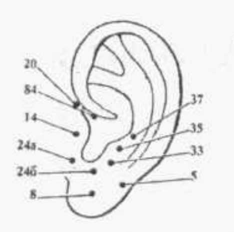
أى الخطوط والنقاط التالية:

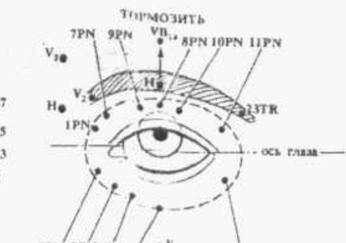
*** للتهدئة:**

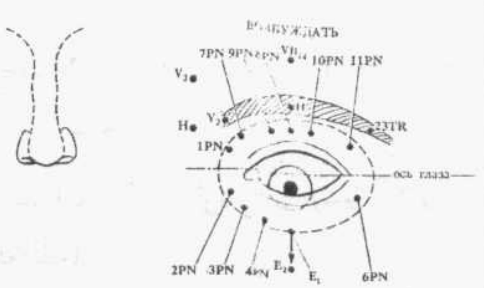
ـ خط VB : النقاط أرقام: ١٤، ٢٠ (خط المرارة).

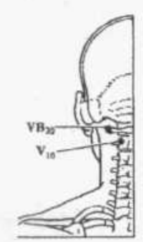
ـ خط V : النقاط أرقام: ٢، ٣، ١٠ (خط المثانة).

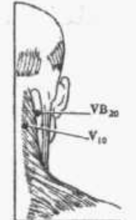
ـ خط PN: النقاط أرقام: ١، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١ (نقاط جديدة).

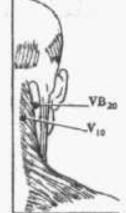














شكل (١٦٧)

نقاط تدليك الحول الرأسى للعينين

ـ خط GI: النقاط أرقام: ٤ (خط الأمعاء الغليظة).

ـ خط TR: النقاط أرقام: ٢٣ (خط المسخن الثلاثى).

*** للتنشيط:**

ـ خط PN: النقاط أرقام: ٢، ٣، ٤، ٦، ٩ (نقاط جديدة).

ـ خط E: النقاط أرقام: ١، ٢ (خط المعدة).

والشكل رقم (١٦٧) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج الحول الرأسى للعينين.

٦٧. علاج ضمور العصب البصرى «الجلاكوما»

«المياه الزرقاء»

الجـدول رقم (٣١) يوضح النقـاط النشطة المستخدمة لعلاج مـرض ضمور العصب البصرى الجلاكوما ـ الميـاه الزرقاء، مع ملاحظة أن العلاج يكون باستخدام أسلوب التهدئة.

من الجـدول رقم (٣١) يتـضح أن النقـاط النشطة المسـتخـدمة فى عـلاج الجلوكومـا هى: E36، E1، H، TR5، V1، V67، V23، MC6، E2، VB20، VB14، F2، T14.

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط E: النقاط أرقام: ١، ٢، ٣٦ (خط المعدة).
- خط H: النقاط أرقام:
- خط TR: النقاط أرقام: ٥ (خط المسخن الثلاثى).

جدول رقم (٣١)

النقاط المستخدمة فى علاج الجلاكوما

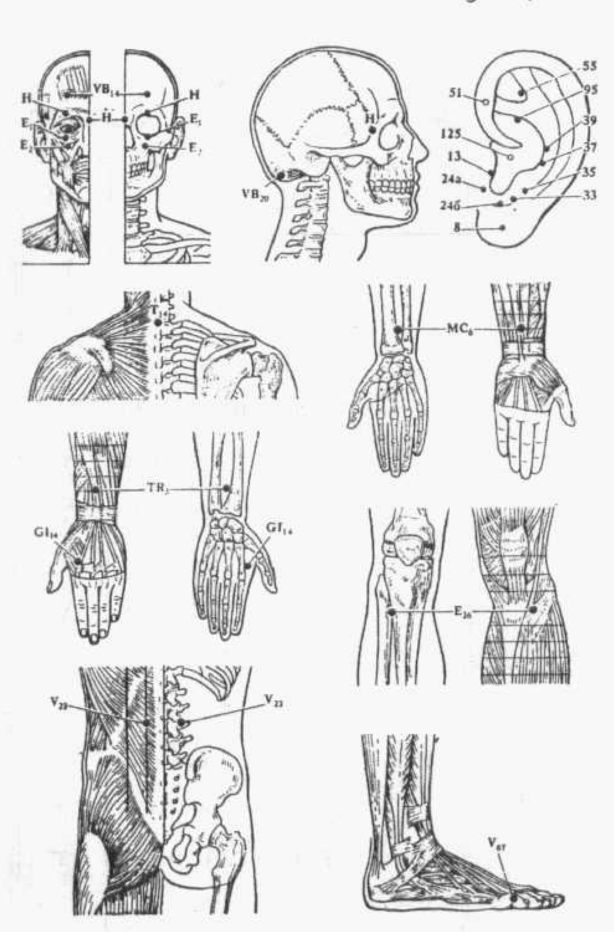
الأيام	النقاط
١	H - E1 - E36
٢	H - TR5
٣	V1
٤	V23 - V67
٥	MC6
٦	E2 - E36
٧	E1
٨	VB14 - VB20
٩	V1
١٠	H
١١	F2
١٢	V67 - V1
١٣	VB14 - VB20
١٤	V23 - T14
١٥	MC6

- خط V: النقـاط أرقـام: ١، ٢٣، ٦٧ (خط المثانة).
- خط MC: النقـــاط أرقـــام: ٦ (خط القلب).
- خط VB: النقاط أرقام: ١٤، ٢٠ (خط المرارة).

خط F: النقاط أرقام: ٢ (خط الكبد).

خط T: النقاط أرقام: ١٤.

الشكل رقم (١٦٨) يوضح النقـاط النشطة فى عـلاج مـرض ضـمـور العـصب البـصـرى (الجلاكوما).



شكل (١٦٨) نقاط تدليك ضمور العصب البصرى «الجلاكوما» «المياه الزرقاء»

٦٨. علاج قصر النظر

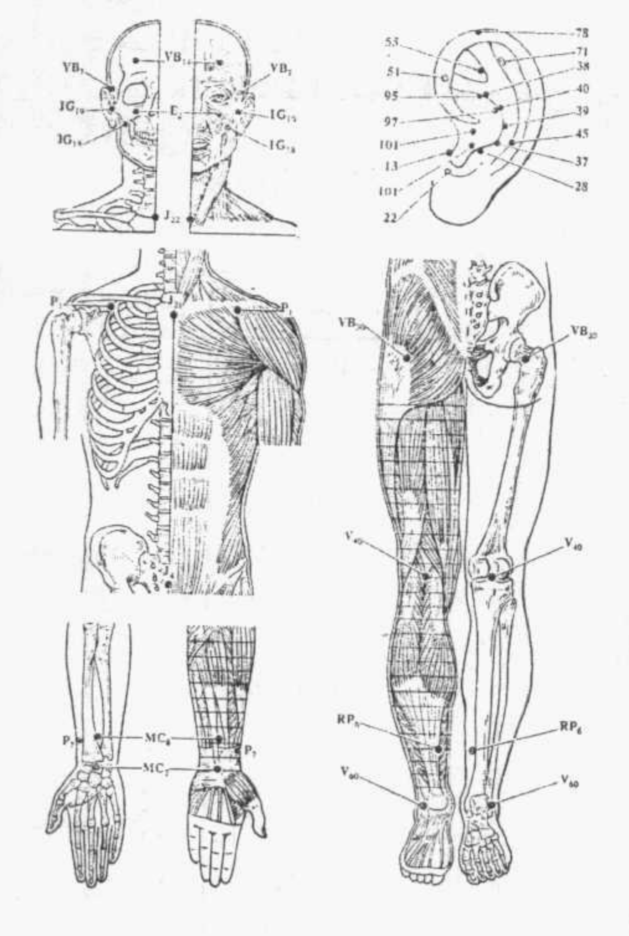
يمكن تحقيق نتائج أفضل لعلاج قصر النظر مع الأطفال وتحسين النظر لدى الكبار عن طريق تحسين الدورة الدموية فى العينين مما يؤدى إلى استرخاء عضلات العينين وتحسين النظر، ولا يجب الاعتقاد أن التدليك النقطى يعالج قصر النظر نهائيًا ولكن يمكن القول أنه يقلل من سرعة زيادة المرض، ويكرر البرنامج العلاجى بعد ٣ ـ ٦ شهور، والجدول رقم (٣٢) يوضح النقاط المستخدمة لتحقيق ذلك الهدف.

يؤدى التدليك بطريقة التنشيط على نقاط الرأس والظهر وبطريقة التهدئة على نقاط الأطراف.

من الجدول رقم (٣٢) يتضح أن النقاط النشطة المستخدمة لعلاج قصر النظر هى: GI11، E36، V1، H، VB1، V10، VB20، BM6، BM7، BM8، GI4، VB4، TR5، VB14، BM4، BM5، T14، MC6، BM14، BM3، E1.

جدول رقم (٣٢)
النقاط المستخدمة فى علاج مرض قصر النظر

الأيام	النقاط
١	E36 - GI11
٢	H - V1
٣	VB20 - V10 - VB1
٤	BM8 - BM7 - BM6
٥	E36 - GI4
٦	TR5 - VB4
٧	H - VB14
٨	V10 - VB1
٩	TR5 - VB4
١٠	BM6 - BM5 - BM4
١١	T14 - V1
١٢	H - MC6
١٣	E1 - BM4 - BM3 - BM14
١٤	VB20 - VB14
١٥	BM5 - BM8 - BM7



شكل (١٦٩)
نقاط تدليك قصر النظر

أى الخطوط التالية:

- خط GI: النقـاط أرقـام: ٤، ١١ (خط الأمعاء الغليظة)

- خط E: النقـــاط أرقـام: ١، ٣٦ (خط المعدة).

- خط V: النقـاط أرقـام: ١، ١٠ (خط المثانة).

- خط H: النقاط أرقام:

- خط VB: النقـاط أرقام: ١، ٤، ١٤، ٢٠ (خط المرارة).

- خط BM: النقـاط أرقـام: ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩)

- خط TR: النقاط أرقام: ٥ (خط المسخن الثلاثى).

- خط T: النقاط أرقام: ١٤.

- خط MC: النقاط أرقام: ٦ (خط صمام القلب).

الشكل رقم (١٦٩) يوضح النقـاط النشطة المستخدمة فى علاج قصر النظر.

٦٩. علاج ألم ركن العين أو الجبهة

حينما يستقر ألم الرأس عند الركن الداخلى للعين أو فى الجبهة فإن استخدام النقطة 67V يكفى أحياناً لإزالة الألم. وهذه النقطة تقع فى الجهة المضادة له، أى عند الأصبع الأصغر للقدم.

الممارسون يعرفون أن تنشيط النقطة67V التى تقع فوق القدم يعمل على حشد كل طاقة وعاء المثانة، فيتحرر بذلك الألم الذى يكون مستقراً فى الزاوية الداخلية للعين.

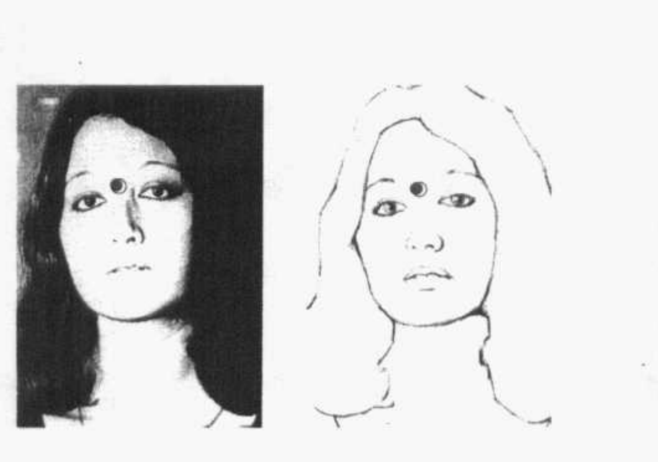
* النقطة 67V (النقطة رقم «٦٧» على وعاء المثانة): تقع هذه النقطة فوق الزاوية الخارجية لأصبع القدم الأصغر، أى عند منشأ الظفر فوق الجلد. انظر الشكل رقم (١٧٠).

أفضل النتائج عند التعامل مع هذه النقطة يكون باستخدام الجهاز الإليكترونى. يستخدم للتهدئة عند التعامل مع النقطة 67V، أى يكون التدليك عكس اتجاه حركة عقارب الساعة.

فى الإمكان أيضاً إضافة نقطة "Inn Trang" وهى تقع بين العينين، على الجبهة، وفوق منشأ الأنف، والتعامل مع هذه النقطة يكون بالتهدئة، أى أن حركة التدليك تكون عكس اتجاه حركة عقارب الساعة. انظر الشكل رقم (١٧١).



شكل رقم (١٧٠)
النقطة 67V لعلاج ألم ركن العين أو الجبهة



شكل رقم (١٧١)
النقطة Inn Trang لعلاج ألم ركن العين أو الجبهة

٧٠. علاج آلام خلف الرأس والرقبة

أفـضل نقطة تناسب هذه الحـالة هى تلك التى تقع فوق اليد، إنها النقطة 3IG والتى ينبغى تهدئتـها (حركـة التدليك فى اتجاه عكس حـركة عقارب الساعة).

إذا كان الألم أشد فى الجهـة اليمنى ينبغى تهدئة النقطة فى اليد اليسرى والعكس.

* النقطة 3IG (النقطة رقم «٣» على وعاء الأمعاء الـدقيقة) هذه النقطة تقع عند حـرف اليد جهة الأصبع الأصغر فوق مفصل سلامية الخنصر (أسفل اليـد)، وتوجد بسهـولة عند ثنى الأصابع بالضبط قبل الحد العظمى للمفصل (اليد مرفوعة هذه المرة) انظر الشكل رقم (١٧٢).

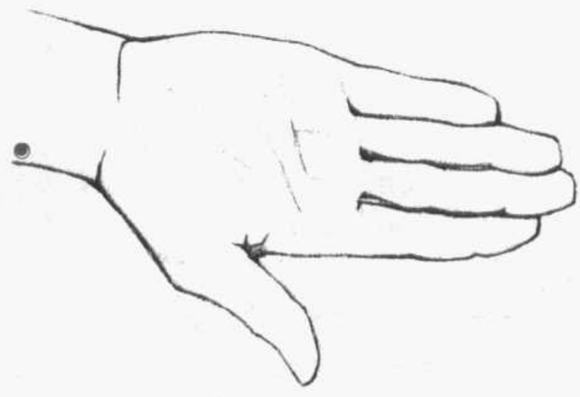
* يمكن إضـافـة النقطة 7P (النقطة رقم «٧» على وعـاء الرئة) الـتى تقع فـوق واجـهـة المعصم (الرسغ) الأمامية حيث يقاس النبض، أى يمكن سـمـاع ضـربات الـشـريان الكعـبرى، وبالتحـديد قبل الركـيزة الكعـبرية (الرسغ جـهة الإبهام) فى المزراب الكعـبرى. انظر الشكل رقم (١٧٣).

* النقطة 20VB (النقطـة رقم «٢٠» على وعـاء المرارة): تقع هذه النـقطة خلف الرقـبـة، وغالبًا ما تكون مؤلمة. هذا ويـجب العمل على تهدئتـها (حـركة التدليك عكـس حركة عـقارب السـاعـة) حيث إن تهدئتـها يبعثـر الألم ويبدده. مكان هذه النقطة بالتـحديد تحت حـدبات خلف الجمـجمة عنـد منشئهـا، وهذه المنطقة يسـتحب تدليكها. انظر الشكل رقم (١٧٤).

ولزيادة فعالية الحـركة، تدهن المنطقة بزيت الكافور أوالمنتـول، ويكون التدليك عكس حـركة عقارب الساعة.

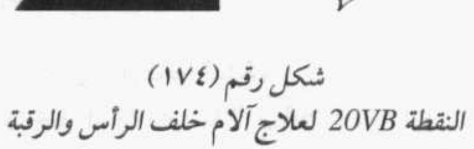


شكل رقم (١٧٢)
النقطة 3IG لعلاج آلام خلف الرأس والرقبة



شكل رقم (١٧٣)
النقطة 7P لعلاج آلام خلف الرأس والرقبة





شكل رقم (١٧٤)
النقطة 20VB لعلاج آلام خلف الرأس والرقبة

٧١. علاج الضعف الجنسى العصبى للرجال

جدول رقم (٣٣) النقاط المستخدمة فى علاج الضعف الجنس العصبى للرجال

الأيام	النقاط
١	E36 - GI11
٢	T14 - T12 - T4
٣	Y23 - T12 - V17
٤	V52 - V32 - GI4
٥	V52 - V32 - GI4
٦	RP9 - RP6
٧	GI11 - GI10
٨	VB33 - E30 - E36 - TR5
٩	E30 - E36
١٠	T34 - T12 - T4
١١	Y23 - V21 - V17
١٢	J4 - J6
١٣	GI4 - J3
١٤	GI11 - GI10 - V52 - V32
١٥	GI11 - GI10 - V52 - V32

الجدول رقم (٣٣) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج الضعف الجنسى العصبى للرجال

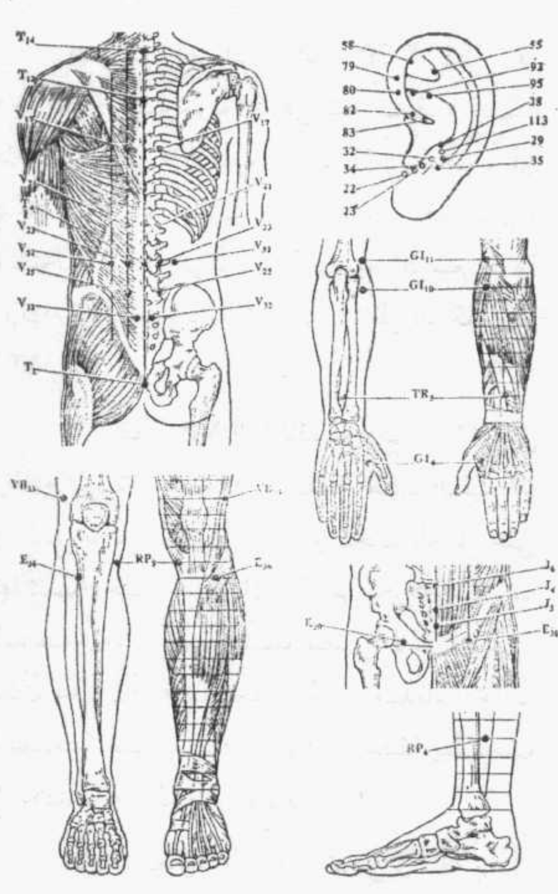
تدلك نقاط البطن بطريق التنشيط، أى فى اتجاه حركة عقرب الساعة، وتدلك نقاط الظهر بالتهدئة أى فى اتجاه عكس حركة عقرب الساعة، وبالحرارة لنقاط الرجلين بطريقة التهدئة.

من الجدول رقم (٣٣) يتضح أن النقاط المستخدمة فى علاج الضعف الجنسى العصبى للرجال هى: GI1، E36، T4، T12، T14، V17، Y23، GI4، V32، V52، RP6، RP9، GI10، E30، VB33، J6، J4، V21، T34.

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١٠، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط E: النقاط أرقام: ٣٠، ٣٦ (خط المعدة).
- خط T: النقاط أرقام: ٤، ١٢، ١٤، ١٧، ٣٤.
- خط Y: النقاط أرقام: ٢٣.
- خط V: النقاط أرقام: ١٧، ٢١، ٣٢، ٥٢ (خط المثانة).
- خط RP: النقاط أرقام: ٦، ٩ (خط الطحال).
- خط VB: النقاط أرقام: ٣٣ (خط المرارة).
- خط J: النقاط أرقام: ٣، ٤، ٦.

الشكل رقم (١٧٥) يوضح أماكن نقاط علاج الضعف الجنسى العصبى عند الرجال.



شكل (١٧٥)
نقاط علاج الضعف الجنسى العصبى للرجال

٧٢. علاج الألم العصبى

هذه المرة يتخذ ألم الرأس سمة أخرى، فهو ألم يتبع خط عصب. والآلام العصبية التى تتبع عصب Trijumeau شائعة.

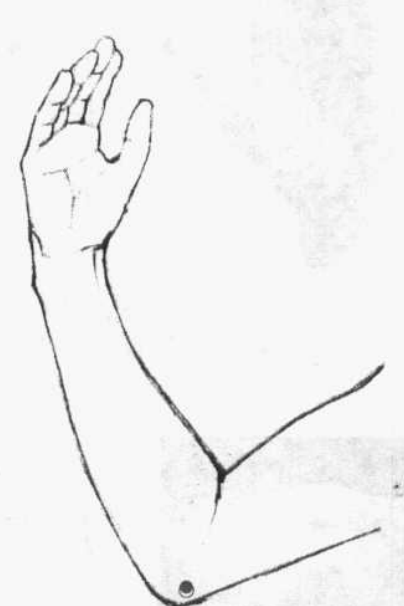
النقاط التالية تعمل على تسكين ألم الأعصاب فى الوجه، وجميعها تؤدى بالتهدئة، أى التدليك يكون عكس اتجاه حركة عقارب الساعة.

* النقطة 3C (النقطة رقم «٣» على وعاء القلب): توجد هذه النقطة تمامًا فى الثنية الداخلية لمفصل المرفق (الكوع) فوق الواجهة الأمامية، وبالتحديد فى الزاوية التى تتكون أثناء ثنى مفصل المرفق. انظر الشكل رقم (١٧٦).

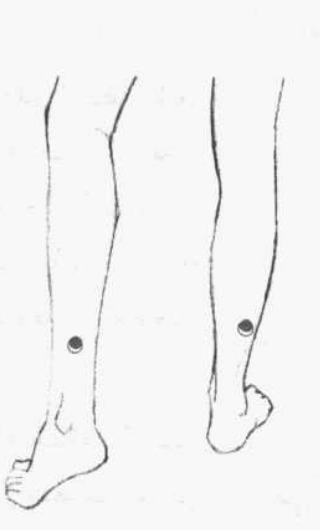
* النقطة 59V (النقطة رقم «٥٩» على وعاء المثانة): توجد هذه النقطة عند الحرف الخارجى لوتر «أكيلس» على مسافة أربعة أصابع فوق مفصل الكاحل. انظر الشكل رقم (١٧٧).

* النقطة 36E (النقطة رقم «٣٦» على وعاء المعدة): توجد هذه النقطة فوق الوجه الخارجى للساق على مسافة أربعة أصابع تحت الركبة. (انظر الشكل رقم «١٦٤» - الصداع).

* النقطة 11GI (النقطة رقم «١١» على وعاء الأمعاء الغليظة): توجد هذه النقطة على الجانب الآخر من النقطة 3C، أى فى خط الثنية الخارجية لمفصل المرفق (الكوع). وللعثور عليها بسهولة يثنى المرفق حيث توجد فى الزاوية التى تتكون من ثنى عظمتى المفصل (العضد والساعد)..، وينصح بتدليك هذه المنطقة برفق بزيت الورد أو الزهر. انظر الشكل رقم (١٧٨).



شكل رقم (١٧٦)
النقطة 3C لعلاج الألم العصبى



شكل رقم ١٧٧
النقطة 59V لعلاج الألم العصبى



شكل رقم ١٧٨
النقطة 11GI لعلاج الألم العصبى

٧٣. استعادة النشاط الجنسى

إذا كـان انخفـاض النشاط الجنسى مـرتبطا بتعب جسمانى أو نفسى بسبب الحياة العصرية أو الإرهاق أو التلوث البيئى. . .، فهـذه النقاط كفيلة برفع مستوى هذا النشاط.

والتعامل مع هذه النقـاط يكون بالتنشيط، أى أن التـدليك يكون فى اتجـاه حركـة عقـارب السـاعـة. .، هذا ويمكن أداء العـمل بالطريقـة التالية:

فى اليوم الأول:

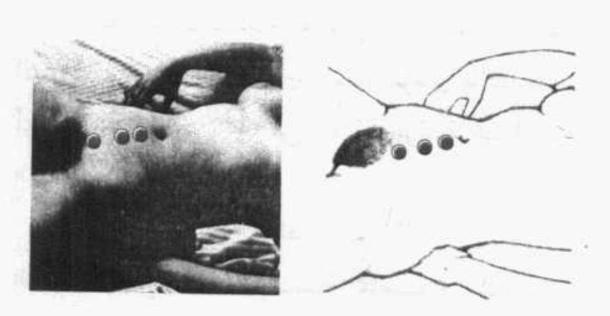
تسـتخدم النـقاط 6VC, 5VC, 2VC. . .، وهذه النقـاط تقع فوق خط المتصـف من أسفل البطن بين السرة والعانة.

* النقطة 2VC: تقع هذه النقطة على خط المتـصف تمامًـا فـوق العانـة. انظر الشكل رقم (١٧٩).

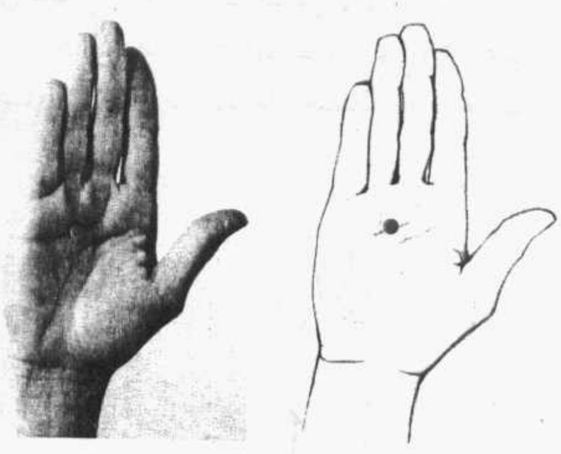
* النقطة 6VC: تسمى هذه النقـطة باللغة الصينية «Tsri - Rae» ومعناها «محـيط الطاقة»، وتقع على مـسافـة ثلاثة أصابع تحت السـرة أثناء اتخاذ وضـع الرقود على الظهـر، وعلى مسـافة أصبـعين اثنين فـقط أثناء اتخاذ وضـع الوقوف، انظر الشكل رقم (١٧٩).

* النقطة 5VC: تقع هذه الـنقطة أيضًـا على خط المتصف، وتقريـبًا فى منتصف الطريق بين السرة والعانة، على مسـافة أصبع واحد تحت النقطة 6VC، انظر الشكل رقم (١٧٩).

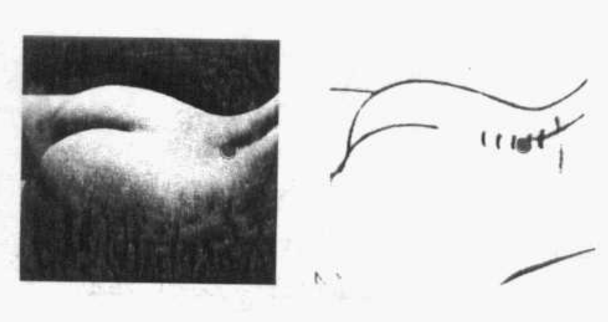
النقـاط التاليـة تستـخدم أيضًـا لاستـعادة النشاط الجنسى، وينـبغى تنشيطهـا (التدليك فى اتجاه حركـة عقارب الساعـة، وهذه النقاط هى: 4VG, 7Rn, 6Rt, 8MC.



شكل رقم (١٧٩)
النقاط 5VC, 6VC, 2VC لاستعادة النشاط الجنسى



شكل رقم (١٨٠)
النقطة 8MC لاستعادة النشاط الجنسى



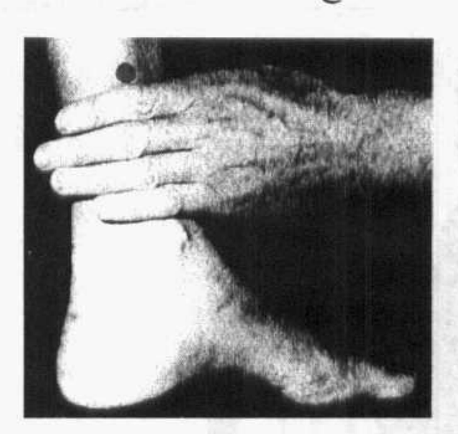
شكل رقم (١٨١)
النقطة 4VG لاستعادة النشاط الجنسى

* النقـطة 8MC (النـقطة رقم «٨» عـلى وعـاء صــمـام القلب): توجـد هذه الـنقطة فى منتـصف راحة اليد تمامًـا فوق خط الثنيـة، انظر الشكل رقم (١٨٠).

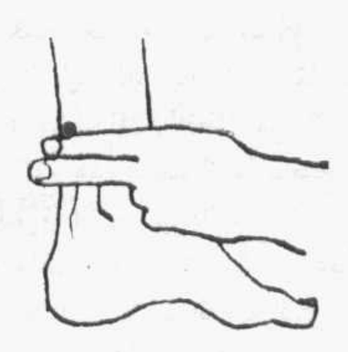
* النقـطة 4VG: تقـع هذه النـقطة بـين الفقرتين الثـانية والثالثة القطنية، أى على مـسافة أربعة أصابع فوق منشـأ العجز. انظر الشكل رقم (١٨١).

* النقطة 6Rt (النقطة رقم «٦» على وعاء الطحـال): تقع هذه النقطة فوق واجـهة السـاق الداخلية وعلى مسافـة أربعة أصابع فوق الكاحل (السطح الداخلى لمفـصل الكاحل). انظر الشكل رقم (١٨٢).

* النقـطة 7Rn: (النـقطة رقم «٧» عـلى وعاء الكليتين): تقع هذه النقطة تحت النقطة 6Rt وإلى الخلف قليلا، وهى على مسافة أصبعين من الجهة الداخلية لمفصل الكاحل. انظر الشكل رقم (١٨٣).



شكل (١٨٢)
النقطة 6Rt لاستعادة النشاط الجنسى



شكل رقم (١٨٣)
النقطة 7Rn لاستعادة النشاط الجنسى

٧٤. علاج اضطرابات البول عند مريض البروستاتا (قلة واحتباس البول)

كثير من الرجال يعانون من هذا الداء المزعج، كما استفاد كثيرون على أثر استخدام العلاج التالي:

قبل كل شيء ينبغي تناول جرعة أو حبة من كلوريد المغنسيوم كل صباح على الريق، ثم يلي ذلك تنبيه النقاط التالية:

* 65V, 3F بالتهدئة (التدليك عكس حركة عقارب الساعة).

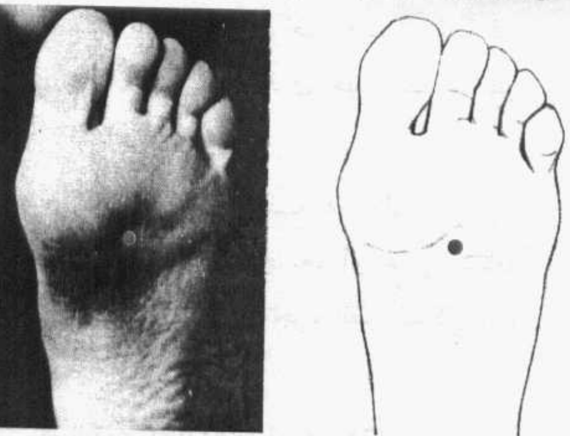
* 7Rn, 1Rn بالتنشيط (التدليك فى اتجاه حركة عقارب الساعة).

* النقطة 1Rn (النقطة رقم «١» على وعاء الكليتين): تقع هذه النقطة تحت القدم فى زاوية الكتلة العضلية. انظر الشكل رقم (١٨٤). يستخدم التدليك للتنشيط (اتجاه عقارب الساعة).

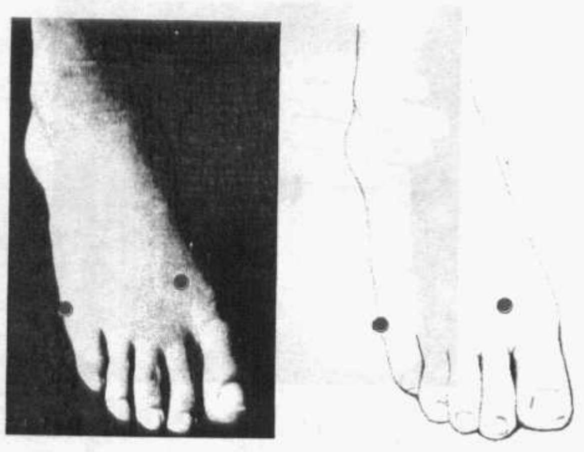
* النقطة 3F (النقطة رقم «٣» على وعاء الكبد): تقع هذه النقطة كما يوضح الشكل رقم (١٨٤) فوق القدم بين الأصبع الكبير والأصبع الثانى، ولكن بصفة خاصة بين عظمتى مشط القدم عند قمة الزاوية التى تتكون عند انفراجهما..، هذه النقطة للتهدئة (عكس اتجاه عقارب الساعة).

* النقطة 65V (النقطة رقم «٦٥» على وعاء المثانة): تقع هذه النقطة على الحرف الخارجى للقدم تمامًا قبل البروز العظمى الذى يمثله عظم مشط الإصبع الخامس. انظر الشكل رقم (١٨٥). هذه النقطة للتهدئة (أى أن التدليك عكس اتجاه حركة عقارب الساعة).

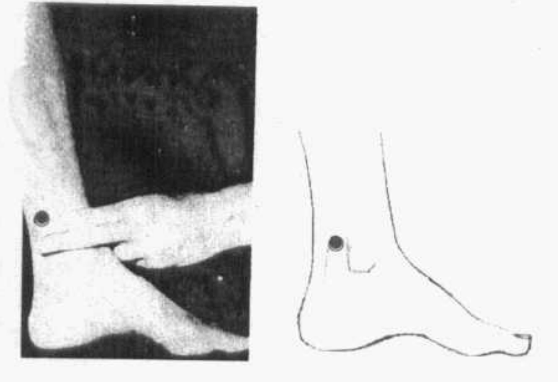
* النقطة 7Rn (النقطة رقم «٧» على وعاء الكليتين): تقع هذه النقطة عند الواجهة الداخلية للساق على مسافة أصبعين اثنين فوق مفصل الكاحل من الجهة الداخلية بين وتر «أكيلس» وعظم الشظية. انظر الشكل رقم (١٨٦). تستخدم هذه النقطة للتنشيط، أى أن التدليك يكون فى اتجاه حركة عقارب الساعة.



شكل رقم (١٨٤)
النقطة 1Rn لعلاج اضطرابات البروستاتا



شكل رقم (١٨٥)
النقطة 65V, 3F لعلاج اضطرابات البروستاتا



شكل رقم (١٨٦)
النقطة 7Rn لعلاج اضطرابات البروستاتا

٧٥. علاج التسمم الدرقى

جدول رقم (٣٤)
النقاط المستخدمة فى علاج التسمم الدرقى

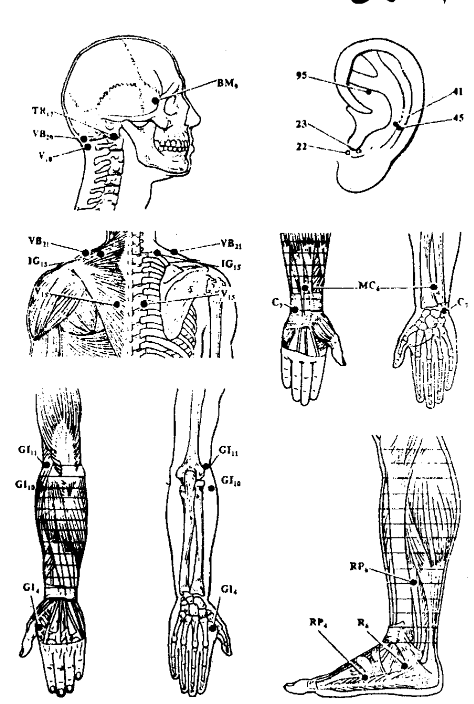
الأيام	النقاط
١	V10 - GI4
٢	GI10 - GI11
٣	TR17 - IG15
٤	V15 - VB21 - VB20
٥	RP6 - GI4
٦	C7 - MC6
٧	BM9 - R6
٨	RP6 - RP4
٩	GI10 - GI11
١٠	TR17 - IG15
١١	V15 - VB21 - VB20
١٢	GI11 - GI4
١٣	C7 - MC6
١٤	TR17 - IG15
١٥	VB21 - TR20

الجدول رقم (٣٤) يوضح النقاط المستخدمة لعلاج التسمم الدرقى، مع ملاحظة أن العلاج يستخدم أسلوب التهدئة

من الجدول رقم (٣٤) يتضح أن النقاط المستخدمة فى علاج التسمم الدرقى هى: GI4 ، V10، GI11، IG15، TR17، VB20، VB21، V15، RP6، MC6، C7، R6، MB9، RP4، GI10، TB20.

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١٠، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط V: النقاط أرقام: ١٠، ١٥ (خط المثانة).
- خط IG: النقاط أرقام: ١٥ (خط الأمعاء الدقيقة).



شكل (١٨٧)
نقاط تدليك التسمم الدرقى

- خط TR: النقاط أرقام: ١٧، ٢٠ (خط المسخن الثلاثى).
- خط VB: النقاط أرقام: ٢٠، ٢١ (خط المرارة).
- خط RP: النقاط أرقام: ٤، ٦ (خط الطحال).
- خط MC: النقاط أرقام: ٦ (خط صمام القلب).
- خط C: النقاط أرقام: ٧ (خط القلب).
- خط R: النقاط أرقام: ٦ (خط الكليتين).
- خط MB: النقاط أرقام: ٩.

والشكل رقم (١٨٧) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج مرض التسمم الدرقى.

٧٦. علاج التهاب المعدة والاثنا عشر القرحى المزمن

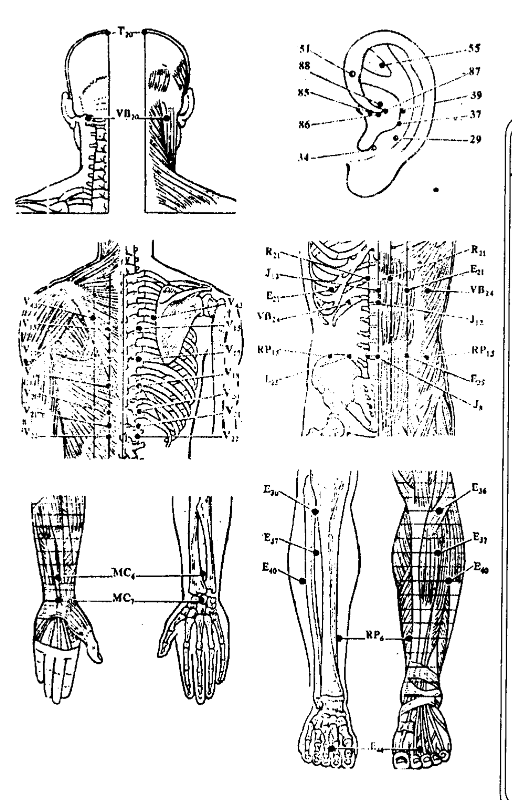
جدول رقم (٣٥)

نقاط علاج التهاب المعدة والاثنا عشر القرحى المزمن

الأيام	النقاط	نقاط التخلص السريع من الألم
١	GI4	-
٢	J13 - J12	J18 - J12
٣	V17 - V15	-
٤	V18 - V22	-
٥	GI11	J8 - J12
٦	GI4	-
٧	F25 - E44 - E21	-
٨	RP6 - RP4 - RP15	-
٩	R21	-
١٠	TR5 - VB20	-
١١	MC6 - MC7	-
١٢	V43 - V20 - V15 - V17	-
١٣	TR5 - VB24 - VB20	-
١٤	RP4 - RP15	-
١٥	E36 - GI11	-

يوضح الجدول رقم (٣٥) النقاط المستخدمة فى علاج التهاب المعدة والإثنا عشر القرحى المزمن، مع ملاحظة استخدام التدليك بطريقة التهدئة لسرعة التخلص من الألم من ٢ ـ ٣ مرات.

من جدول رقم (٣٥) يتضح أن النقاط العامة لعلاج التهاب المعدة والإثنا عشر القرحى المزمن هى: GI4 ، J12، J13، V15، V17، V22، V18، GI11، E21، E44، RP15,E25، RP4، RP6، R21، VB20، TR5، MC7، MC6، V20، V43، VB24، E36. فى حين



شكل (١٨٨) نقاط تدليك مرض التهاب المعدة والاثنا عشر القرحى المزمن (١)

أن النقاط التالية تعتبر مفيدة فى التخلص السريع من الألم: J18, J12.

أى الخطوط والنقاط التالية:

ـ خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).

ـ خط J: النقاط أرقام: ٨، ١٢، ١٣، ١٨.

ـ خط V: النقاط أرقام: ١٥، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٤٣ (خط المثانة).

- خط E: النقاط أرقام: ٢١، ٢٥، ٣٦، ٤٤ (خط المعدة).

- خط RP: النقــاط أرقـام: ٤، ٦، ١٥ (خط الطحال).

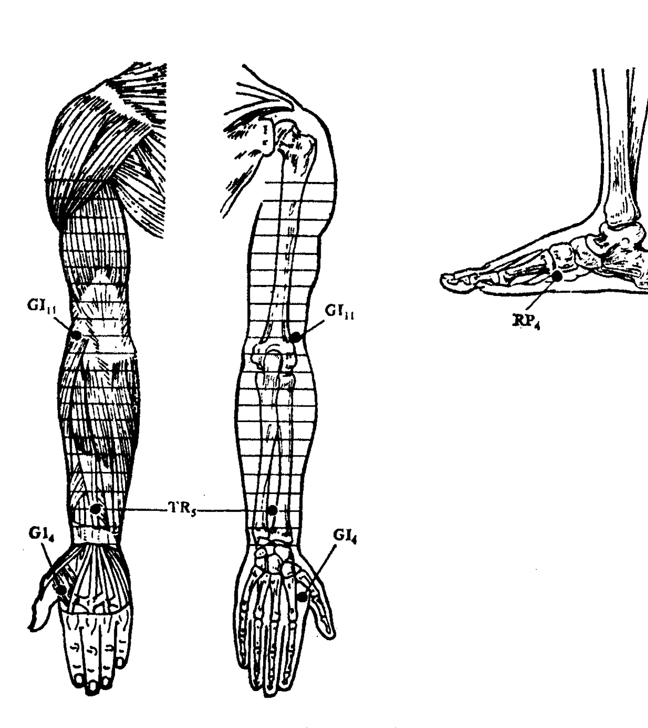
- خط R: النـقــاط أرقـــام: ٢١ (خط الكليتين).

- خط VB: النقاط أرقام: ٢٠، ٢٤ (خط المرارة).

- خط TR: النقاط أرقام: ٥ (خط المسخن الثلاثى).

- خط MC: النقـاط أرقـام: ٦، ٧ (خط صمام القلب).

الشكلان رقمـا (١٨٨)، (١٨٩) يوضحان النقاط المستخدمـة فى علاج التهاب المعدة والاثنا عشر القرحى المزمن.



شكل (١٨٩)
نقاط تدليك مرض التهاب المعدة والاثنا عشر القرحى المزمن (٢)

٧٧.علاج التهاب المعدة المزمن

جدول رقم (٣٦)
النقاط المستخدمة فى علاج التهاب المعدة المزمن

الأيام	النقاط	عند زيادة أو نقص الحموضة	الحرقان والتجشؤ
١	J13 - J12	---	---
٢	E25 - E21 - E36	---	---
٣	V18 - V17	---	---
٤	V12 - V21	---	---
٥	RP6 - RP4	RP15 - RP6	---
٦	V17 - T20	---	---
٧	MC6	---	MC7 - F14
٨	VB21 - VB20	---	---
٩	J13 - J12	---	---
١٠	V18 - V17	---	---
١١	V22 - V21	---	---
١٢	RP6 - RP4	---	---
١٣	------	RP15 - RP6	---
١٤	MC6	---	MC7 - F14
١٥	E25, E21 - E36	---	---

الجدول رقم (٣٦) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج التهاب المعدة المزمن، مع ملاحظة استخدام التدليك بطريقة التسخين والتنشيط فى حالة انخفاض الحموضة، ويستخدم التدليك بطريقة التهدئة فى حالة الاحتفاظ ورفع مستوى الحموضة.

من الجدول رقم (٣٦) يلاحظ أن النقاط المستخدمة لعلاج زيادة أو نقص الحموضة هى: RP15, RP6. فى حين أن النقاط المستخدمة لعلاج الحرقان والتجشؤ هى: MC7, F14، أما عن النقاط العامة فهى: J13،J12 ، E36، E21، E25، V17، V18، V21، V12، RP4، RP6، T20، MC6، VB20، VB21، V22.

أى الخطوط والنقاط التالية:

*** لعلاج زيادة أو نقص الحموضة:**

ـ خط RP: النقاط أرقام: ٦، ١٥ (-خط الطحال).

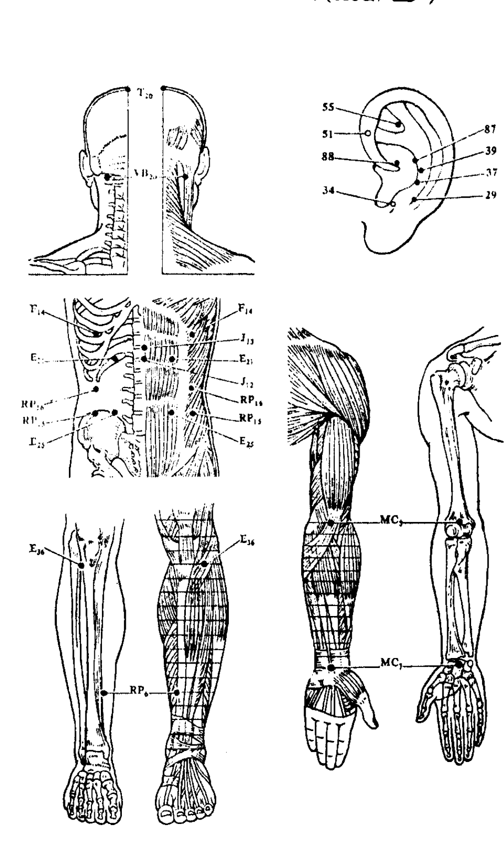
*** لعلاج الحرقان والتجشؤ:**

- خط F: النقاط أرقام: ١٤ (خط الكبد).
- خط MC: النقاط أرقام: ٧ (خط صمام القلب).

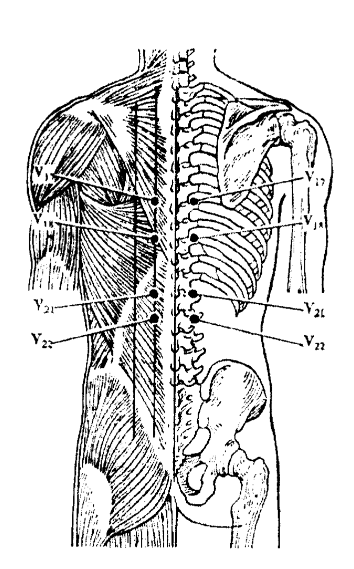
*** للعلاج العام لمرض التهاب المعدة المزمن:**

- خط J: النقاط أرقام: ١٢، ١٣.
- خط E: النقاط أرقام: ٢١، ٢٥، ٣٦ (خط المعدة).
- خط V: النقاط أرقام: ١٢، ١٧، ١٨، ٢١، ٢٢ (خط المثانة).
- خط RP: النقاط أرقام: ٤، ٦، ١٥ (خط الطحال).
- خط T: النقاط أرقام: ٢٠.
- خط MC: النقاط أرقام: ٦، ٧ (خط صمام القلب).
- خط VB: النقاط أرقام: ٢٠، ٢١ (خط المرارة).
- خط F: النقاط أرقام: ١٤ (خط الكبد).

والشكلان رقما (١٩٠)، (١٩١) يمثلان النقاط المستخدمة فى علاج التهاب المعدة المزمن.



شكل (١٩٠)
نقاط تدليك التهاب المعدة المزمن (١)



شكل (١٩١)
نقاط تدليك التهاب المعدة المزمن (٢)

٧٨. علاج التهاب جذور أعصاب الحزام العجزى (آلام أسفل الظهر)

لعــلاج هذه الحالة يمــكن استــخدام عــدة طرق للطب البديل مثل الإبر الصــينية السطحية، والحرارة، والتــدليك. . ، حيث يمكن الــتخلص من الآلام الحادة عن طريق هذه الأساليب

الشكل رقم (١٩٢) يوضح أمــاكن النقــاط التى يمكن معها استــخدام التدليك النقطى، كما يظهــر فــى نفس الشكل النقــاط المــوجــودة على الأذن.

كما يوضح الجــدول رقم (٣٧) عدد الأيام وتوزيع نقاط التدليك المســتخدمة فى كل يوم من هذه الأيام. هذا، ويمكن الإحــســاس بحــدوث تحسن فى الحالة (انخــفاض الإحساس بالألم) من ٣ إلى ١٠ جلسات.

الجدول رقم (٣٧) يوضح النقاط المستخدمة فى عــلاج آلام أسفل الظــهر على صــوان الأذن (عن: ١٩٨١ ، Stoyanovsky).

جدول رقم (٣٧)
أماكن النقاط المستخدمة فى علاج آلام أسفل الظهر على صوان الأذن

النقاط	مكان التأثير بالعمرد الفقرى
٢٩	مؤخرة الرأس «القفا»
٣٨	منطقة الفقرات العجزية
٣٩	منطقة الفقرات الصدرية
٤٠	منطقة الحزام العجزى
٥٢	عصب النسا أو العصب الوركى
٥٣	الكفل «الإليتان»
٥٤	منطقة القطن
٩٢	المثانة

تكثــر الإصابة بآلام أســفل الظهــر لدى سبــاحى الدولفين نظرًا لاعــتماد هذه الطريقة من الســباحة على حــركة الجــذع، كذلــك تحدث كــثيــرًا لدى لاعبى رفع الأثقال (الرباعيين) والمصارعين.

الجدول رقم (٣٨) يوضح النقاط المستخدمة فى عــلاج التــهــاب جذور أعــصــاب الحــزام العــجــزى (آلام أســفــل الــظــهــر). . ، (عن: Stoyanovsky,1981).

من الجــدول رقم (٣٨) يتــضح أن النقــاط المســتخدمــة فى علاج التهــاب جذور أعــصاب

جدول رقم (٣٨)
النقاط المستخدمة فى علاج التهاب جذور أعصاب الحزام العجزى (آلام أسفل الظهر)

الأيام	النقاط
١	E26
٢	V20 - V25 - V27 - V40
٣	V23 - V6 - V28
٤	V40 - V54 - V52
٥	T4 - T3
٦	VB39 - VB30 - VB34 - VB33
٧	MC7 - MC6
٨	RP6
٩	V40 - V27 - V20
١٠	RP6 - V60 - V28 - V25
١١	MC7 - MC6
١٢	T3 - VB34 - VB30
١٣	RP6
١٤	T3 - T4
١٥	V60 - V28 - V23

الحزام العجزى هى: E36 ، V40 ، V27 ، V25 ، V20 ، V28 ، V6 ، V23 ، V52 ، V54 ، T3 ، T4 ، VB33 ، VB34 ، VB30 ، VB39 ، MC6 ، MC7 ، RP6 ، V60 .

أى الخطوط والنقاط التالية:

ـ خط E: النقاط أرقام: ٢٦ (خط المعدة).

ـ خطV : النقاط أرقام: ٦، ٧، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٤٠، ٥٢، ٥٤، ٦٠ (خط المثانة).

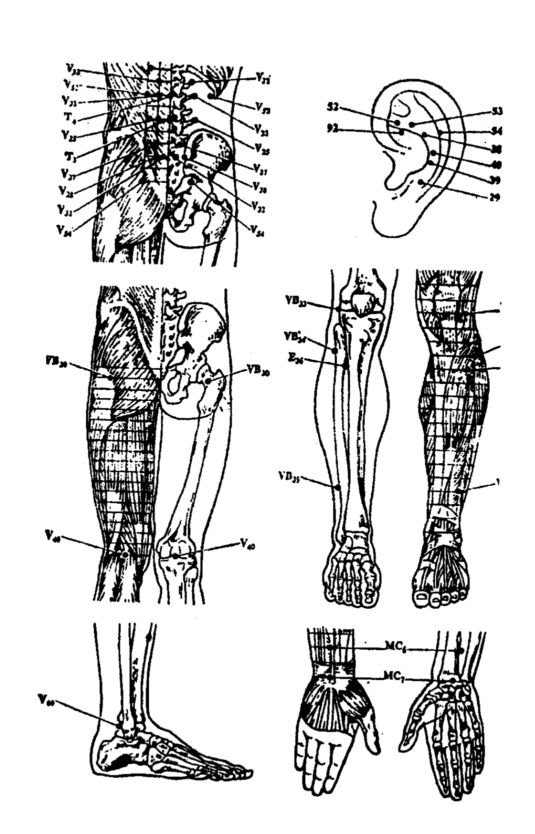
ـ خط T: النقاط أرقام: ٣، ٤.

ـ خط VB: النقاط أرقام: ٣٠، ٣٣، ٣٤، ٣٩ (خط المرارة).

ـ خط MC: النقاط أرقام: ٦، ٧ (خط صمام القلب).

ـ خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).

والشكل رقم (١٩٢) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج التهاب جذور أعصاب الحزام العجزى (آلام أسفل الظهر).



شكل (١٩٢)

نقاط علاج التهاب جذور أعصاب الحزام العجزى «آلام أسفل الظهر»

٧٩. علاج ألم العصب التوأمى الثلاثى (العصب الدماغى الخامس)

الجدول رقم (٣٩) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج ألم العـصب التوأمى الثـلاثى (العصب الدماغى الخامس)، مع مـلاحظة أن يتم التدليك على الجانب الـسليم باستخـدام طريقة التـهدئة، وعلى الجانب المريض باستخدام طريقة التنشيط.

الجدول رقم (٣٩) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج ألم العـصب التوأمى الثـلاثى (العصب الدماغى الخامس) وهى:

* لعلاج ألم الفرع الأول:

VB1، VB14، TR23، T26، H (تايان)، VB2، J24، GI20، GI19، TR17، TR5.

* لعلاج ألم الفرع الثانى:

VB29, E7, E2, GI19, GI20,(تايان)H,

* لعلاج ألم الفرع الثالث:

VB2, E6, TR17.

* عام:

P7, GI2, GI4, TR6, TR5, GI11,GI10.

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط VB: النقـاط أرقام: ١، ٢، ١٤، ٢٩ (خط المرارة).
- خط TR: النقاط أرقام: ٢٣، ٥، ١٧، ٦ (خط المسخن الثلاثى).
- خطT : النقاط أرقام: ٢٦.

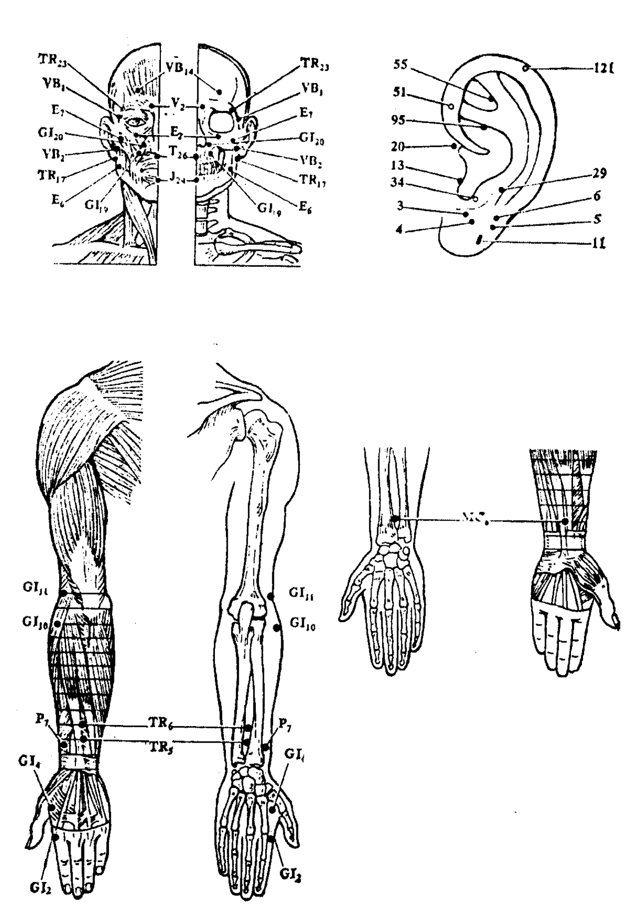
جدول رقم (٣٩)

النقاط المستخدمة فى علاج ألم العصب التوأمى الثلاثى

الأيام	نقاط الفرع الأول	نقاط الفرع الثانى	نقاط الفرع الثالث	عام
١	VB14 - VB1	---	---	---
٢	---	---	---	GI11 - GI10
٣	TR23	---	TR17	---
٤	---	H (تايان)	---	---
٥	---	GI19 - GI20	---	---
٦	---	E7 - E2	VB2 - E6	---
٧	---	VB - 2g	VB2	---
٨	(تايان)H - T26	---	---	---
٩	---	---	---	TR6 - TR5
١٠	---	---	---	GI2 - GI4
١١	J24 - VB2	---	---	---
١٢	GI19 - GI20	---	E6	---
١٣	TR5 - TR17	---	---	---
١٤	---	---	---	P7
١٥	VB2 - VB1	---	---	---

- خط H: النقاط أرقام: (تايان).
- خط J: النقاط أرقام: ٢٤.
- خط GI: النقــاط أرقام: ٢، ٤، ١١، ١٦، ١٩، ٢٠ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط E: النقــاط أرقام: ٢، ٦، ٧ (خط المعدة).
- خط P: النقاط أرقام: ٧ (خط الرئة).

الشـكل رقــم (١٩٣) يوضح الـنقــــاط المســتـخـدمــة فى عــلاج ألم العــصب التــوأمى الثلاثى.



شكل رقم (١٩٣)
نقاط علاج ألم العصب التوأمى الثلاثى «العصب الدماغى الخامس»

٨٠. علاج التهاب الضفيرة العصبية للكتف بعد الإصابة

الجدول رقم (٤٠) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج التهاب الضفيرة العصبية للكتف بعد الإصابة، حيث يستخدم التدليك للتهدئة على الجانب السليم، وبالتنشيط على الجانب المريض، وتؤدى ثلاث جلسات فى اليوم، وفى حالة الحاجة لإعادة العلاج يتم التكرار بعد ١٠ - ٢٠ يومًا. يستخدم العلاج للأطفال فى عمر من شهر حتى ستة شهور، ويمكن تكرار العلاج بعد ١٠ أيام.

الجدول رقم (٤٠) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج التهاب الضفيرة العصبية للكتف بعد الإصابة وهى:

*** نقاط التهاب الضفيرة العليا:**

النقاط: GI11، GI10، V11، (١١) (سين دينياشى)، GI4، VB20، TR5، V10، C3، C5، C7.

*** نقاط التهاب الضفيرة السفلى:**

V1، IG3، MC7، MC6، C3، C5، C7، VB20، G15، G14، V11، GI14، TR5.

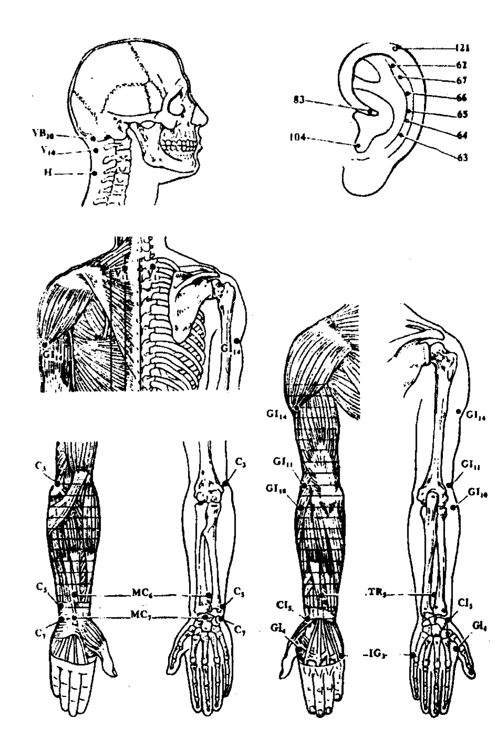
جدول رقم (٤٠)
النقاط المستخدمة فى علاج التهاب الضفيرة العصبية للكتف بعد الإصابة

الأيام	نقاط التهاب الضفيرة العليا	نقاط التهاب الضفيرة السفلى
١	GI10 - GI11	---
٢	V11 - (H) (سين دينياشى)	V1
٣	GI4	IG3
٤	---	MC6 - MC7
٥	---	C7 - C5 - C3
٦	TR5 - VB20	TR5 - VB20
٧	---	GI4 - GI5
٨	GI10 - GI11	--
٩	V10 - V11	---
١٠	GI4	V11 - I63
١١	---	MC6 - MC7
١٢	---	GI14 - GI5
١٣	C7 - C5 - C3	---
١٤	TR5 - VB20	---
١٥	GI10 - GI11	--

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط GI: النقـاط أرقـام: ٤، ٥، ١٠، ١١، ١٤ (خط الأمعاء الغليظة)
- خط V: النقـاط أرقـام: ١، ١٠، ١١ (خط المثانة).
- خط H: النقاط أرقام: (سين ديناشى).
- خط VB: النقـاط أرقـام: ٢٠ (خط المرارة).
- خط TR: النقاط أرقام: ٥ (خط المسخن الثلاثى).
- خط C: النقـاط أرقام: ٣، ٥، ٧ (خط القلب).
- خط IG: النقاط أرقام: ٣ (خط الأمعاء الدقيقة).
- خط MC: النقـاط أرقـام: ٦، ٧ (خط صمام القب).

الشكل رقـم (١٩٤) يوضح أمـاكن النـقـاط المسـتـخدمة فى علاج التـهاب الضفـيرة العصبـية للكتف بعد الإصابة.



شكل (١٩٤)

نقاط علاج الضفيرة العصبية للكتف بعد الإصابة

٨١.علاج التهاب عصب الوجه الإسكيمى (نقص الدم)

الجدول رقم (٤١) يوضح النقاط المستخدمة لعلاج التـهاب عصب الوجـه الإسكيمى (نقص الدم). هذا، ويمكن اسـتخدام التـدليك النقطى وخاصة إذا مـا بدأ برنامج العلاج فى بداية الحالة المبكرة، ويمـكن تكرار جلسـات الـعـلاج عـدة مرات.

الجدول رقم (٤١) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج التهاب عصب الوجه الإسكيمى (نقص الـدم) وهـى: TR17 ، TR23، TR5، GI10، GI4، VB2، VB1، E2، E6، E4، MC6، P7، GI11.

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط TR: النقـاط أرقام: ٥، ١٧، ٢٣ (خط المسخن الثلاثى).

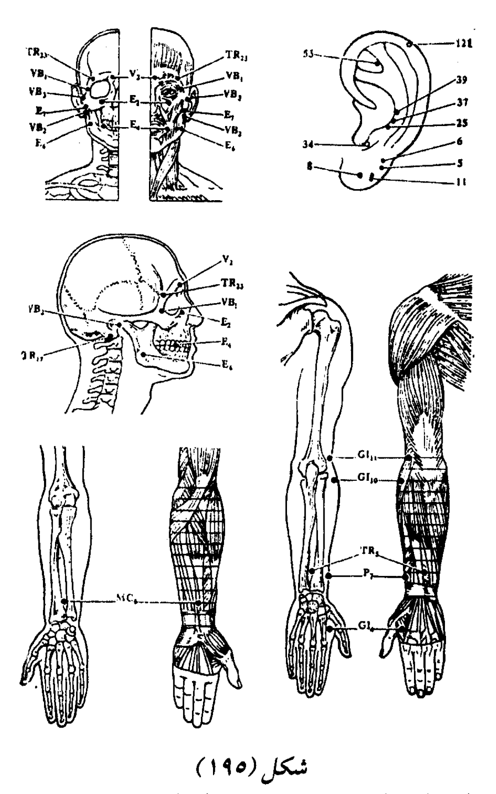
جدول رقم (٤١) النقاط المستخدمة فى علاج عصب الوجه الإسكيمى (نقص الدم)

الأيام	النقاط
١	GI4 - GI10 - TR5 - TR23 - TR17
٢	-
٣	VB1 - VB2
٤	E4 - E6 - E2
٥	-
٦	P7 - MC6
٧	P7 - MC6
٨	GI11 - GI10
٩	TR23 - TR17
١٠	VB1 - VB2
١١	TR23 - TR17 - E2
١٢	VB1 - VB2
١٣	VB1 - VB2
١٤	E4 - E6 - E2
١٥	GI11 - GI10

- خط GI: النقـاط أرقـام: ٤، ١٠، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط VB: النقـاط أرقـام: ١، ٢ (خط المرارة).
- خط E: النقـاط أرقام: ٢، ٤، ٦ (خط المعدة).
- خط MC: النقاط أرقام: ٦ (خط صمام القلب).

خط P: النقاط أرقام: ٧ (خط الرئة).

الشكل رقم (١٩٥) يوضح أمـاكن النقـاط المسـتخـدمـة فى علاج التـهـاب عصب الوجـه الإسكيمى (نقص الدم).



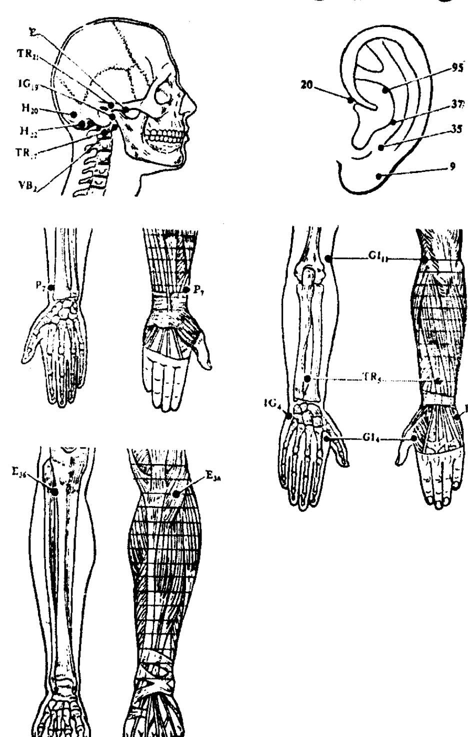
شكل (١٩٥)

نقاط علاج التهاب عصب الوجه الإسكيمى «نقص الدم»

٨٢. علاج التهاب العصب السمعى الأسكيمى (نقص الدم)

جدول رقم (٤٢)
النقاط المستخدمة فى علاج التهاب العصب السمعى الأسكيمى (نقص الدم)

الأيام	النقاط
١	GI11 - E36
٢	IG19 - TR17 - TR21
٣	TR5 - IG4
٤	GI11 - E7
٥	IG4 - IG19
٦	H22 - H20 - P7
٧	GI11
٨	IG19 - VB2
٩	TR5 - IG4
١٠	GI11 - E36
١١	IG19
١٢	TR17 - VB2
١٣	GI1 - E7
١٤	H22 - H20 - P7
١٥	E7 - E36



شكل (١٩٦) نقاط علاج التهاب العصب السمعى الأسكيمى «نقص الدم»

الجدول رقم (٤٢) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج التهاب العصب السمعى الأسكيمى مع ملاحظة أن العلاج يكون باستخدام طريقة التنشيط.

الجدول رقم (٤٢) يوضح النقاط المستخدمة لعلاج مرض التهاب العصب السمعى الأسكيمى (نقص الدم) وهى: E36، GI11، TR21، TR17، IG19، IG4، TR5، E7، P7، H20، H22، VB2، GI1.

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط E: النقاط أرقام: ٧، ٣٦ (خط المعدة)
- خط GI: النقاط أرقام: ١، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط TR: النقاط أرقام: ٥، ١٧، ٢١ (خط المسخن الثلاثى).
- خط IG: النقاط أرقام: ٤، ١٩ (خط الأمعاء الدقيقة).
- خط P: النقاط أرقام: ٧ (خط الرئة).
- خط H: النقاط أرقام: ٢٠، ٢٢.
- خط VB: النقاط أرقام: ٢ (خط المرارة).

والشكل رقم (١٩٦) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج مرض التهاب العصب السمعى الأسكيمى.

٨٣.علاج اعتلال العصب الكعبرى

الجدول رقم (٤٣) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الكعبرى. مع ملاحظة أن يؤدى التدليك بالأسلوب التنشيطى للجانب المرضى وأسلوب التهدئة للجانب السليم.

الجدول رقم (٤٣) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الكعبرى. وهى: GI11، V10، V11، G12، GI15، GI14، VB21، GI2، GI4، GI10.

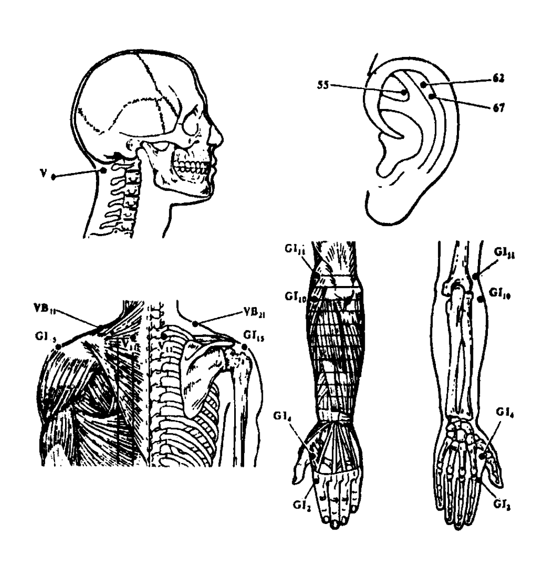
جدول رقم (٤٣)
يوضح النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الكعبرى.

الأيام	النقاط
١	GI11
٢	V11 - V10
٣	G12
٤	GI10 - GI14 - GI15
٥	V11 - V 10
٦	VB21
٧	V11 - V10
٨	GI4 - GI2
٩	GI10 - VB21 - GI11
١٠	GI10 - VB 21 - GI11
١١	GI4 - GI2
١٢	GI15 - GI11
١٣	VB 21

أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط GI: النقاط أرقام: ٢، ٤، ١٠، ١١، ١٤، ١٥ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط V: النقاط أرقام: ١٠، ١١ (خط المثانة).
- خط VB: النقاط أرقام: ٢١ (خط المرارة)

الشكل رقم (١٩٧) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الكعبرى.



شكل (١٩٧)
نقاط تدليك اعتلال العصب الكعبرى

٨٤ـ علاج اعتلال العصب الزندى

جدول رقم (٤٤)
النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الزندى

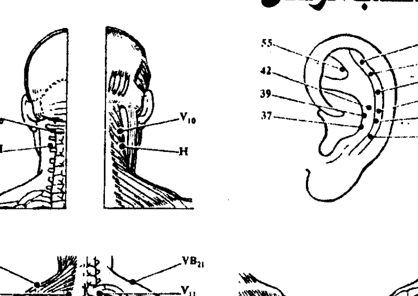
الأيام	النقاط
١	C7 - C5
٢	V11 - V10
٣	IG7 - I63
٤	C5 - C3
٥	C1
٦	C7
٧	VB21 - H (إن ـ شى) C
٨	C7 - C5
٩	IG7 - IG3 - V10
١٠	V11 - V10
١١	VB21 (سى - شى) H
١٢	IG7 - IG3
١٣	C1 - C3
١٤	VB21 - H (سن ـ شى)

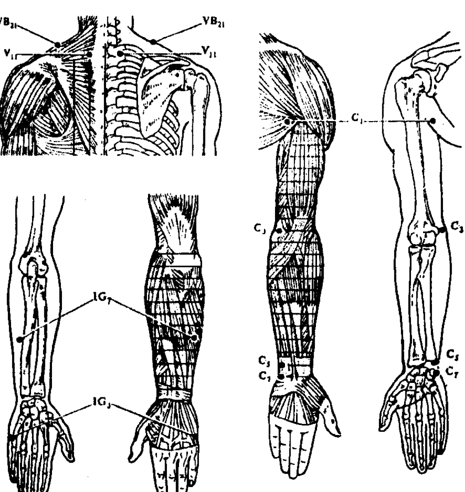
الجدول رقم (٤٤) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الزندى مع ملاحظة أن يؤدى التدليك والتسخين على الجانب السليم بواسطة التهدئة، وعلى الجانب المريض باستخدام التنشيط.

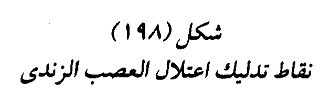
من الجدول رقم (٤٤) يتضح النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الزندى وهى: C5، C7، V10، V11، I36، IG7، C3، C1، C، H (إن ـ شى)، IG3, VB21, H,(سن ـ شى).

أى الخطوط والنقاط التالية:

ـ خط C: النقاط أرقام: ١، ٣، ٥، ٧ (خط القلب).






شكل (١٩٨)
نقاط تدليك اعتلال العصب الزندى

ـ خط V: النقاط أرقام: ١٠، ١١ (خط المثانة).

ـ خط IG: النقاط أرقام: ٣، ٧ (خط الأمعاء الدقيقة).

ـ خط H: النقاط أرقام: (إن ـ شى)، (سن ـ شى).

ـ خط VB: النقاط أرقام: ٢١ (خط المرارة).

الشكل رقم (١٩٨) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الزندى.

٨٥. علاج اعتلال العصب المتوسط

جدول رقم (٤٥)
النقاط المستخدمة فى علاج العصب المتوسط

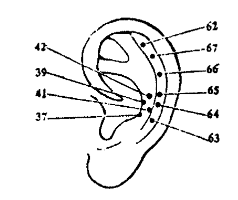
الأيام	النقاط
١	GI10 - GI11
٢	TR5 - V10
٣	MC6 - MC7
٤	GI4
٥	V11 - V10
٦	MC4 - H (سن ـ شى)
٧	TR5 - V10
٨	MC6 - MC7
٩	GI11
١٠	TR5 - V11
١١	MC4 H - (سن ـ شى)
١٢	GI4
١٣	MC6 - MC7
١٤	MC4 - GI4
١٥	GI10 - GI11

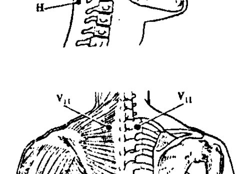
جدول رقم (٤٥) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب المتوسط. يستخدم نفس الأسلوب المستعمل فى علاج العصب الزندى.

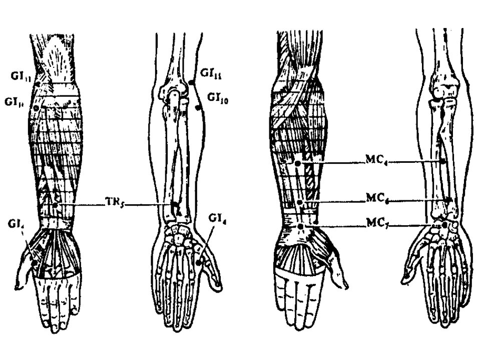
من الجدول رقم (٤٥) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج اعتلال العصب المتوسط هى: GI4, MC6, MC7, TR5, V10, GI10, GI11, MC4, H (سن ـ شى)، V11

أى الخطوط والنقاط التالية:

ـ خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١٠، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).







شكل (١٩٩)
نقاط تدليك اعتلال العصب المتوسط

ـ خط V: النقاط أرقام: ١٠، ١١ (خط المثانة).

ـ خط TR: النقاط أرقام: ٥ (خط المسخن الثلاثى).

ـ خط MC: النقاط أرقام: ٤، ٦، ٧ (خط صمام القلب).

ـ خط H: النقاط أرقام: ١١ (سن ـ شى).

الشكل رقم (١٩٩) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الأوسط.

٨٦. علاج اعتلال العصب الشظوى

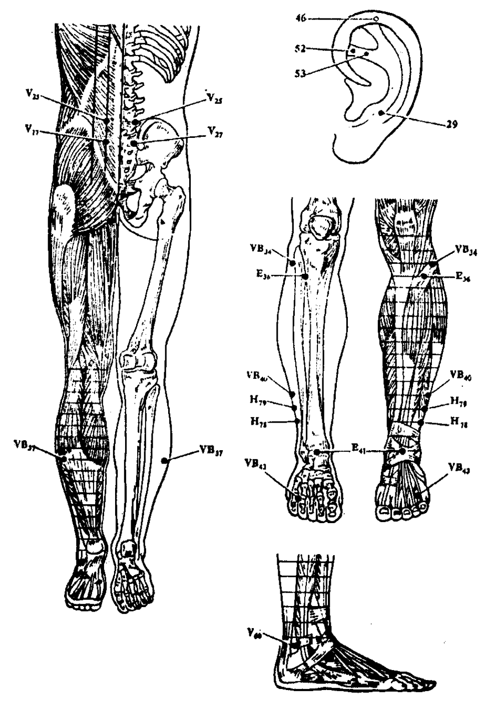
جدول رقم (٤٦)
النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الشظوى

الأيام	النقاط
١	E41 - E36
٢	V60 - V27 - V25
٣	VB43 - VB40
٤	H79 (نازن ـ سيا)
٥	E41 - E36
٦	V27 - V25
٧	VB43
٨	H79 (نازن ـ سيا) - H78 (ناو ـ تسان)
٩	E41 - E36
١٠	V60 - V40 - VB37 - V25
١١	V60 - V40 - VB37 - V25
١٢	H79 (نازن ـ سيا) - H78 (ناو ـ تسان)
١٣	VB37 - VB34
١٤	VB43 - VB40
١٥	V27 - V60

الجدول رقم (٤٦) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الشظوى، مع ملاحظة أن التدليك والتسخين للنقاط على الجانب السليم للتهدئة، وعلى الجانب المريض بالتنشيط.

من الجدول رقم (٤٦) يتضح أن النقاط المستخدمة لعلاج اعتلال العصب الشظوى هى: VB43, VB40, V60, V27, V25, E41, E36، H29 (نازن ـ سيا)، VB37, H78(ناو ـ تسان) VB34, V40.

أى الخطوط والنقاط التالية:



شكل (٢٠٠)
نقاط علاج اعتلال العصب الشظوى

- خط E: النقاط أرقام: ٣٦، ٤١ (خط المعدة).
- خط V: النقاط أرقام: ٢٥، ٢٧، ٤٠، ٦٠ (خط المثانة).
- خط VB: النقاط أرقام: ٣٤، ٣٧، ٤٠، ٤٣ (خط المرارة).
- خط H: النقاط أرقام: ٧٨ (ناو ـ تسان)، ٧٩ (نازن ـ سيا).

الشكل رقم (٢٠٠) يوضح أماكن النقاط المستخدمة في علاج اعتلال العصب الشظوى.

٨٧. علاج اعتلال العصب القصبى

الجدول رقم (٤٧) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العـصب القصبى، مع ملاحظة استـخدام أسلوب التهدئـة على الجانب السليم، وأسلوب التنشيط على الجانب المريض.

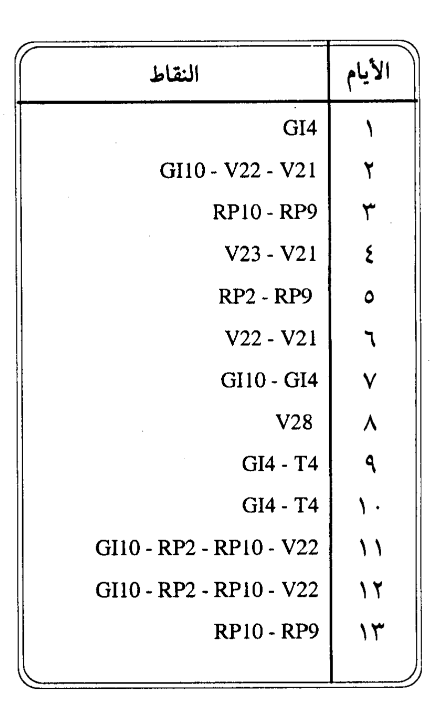
الجدول رقم (٤٧) يوضح النقاط المستخدمة لعـلاج اعـتـلال العصب القصـبى وهـى: V28, RP2, V23, RP9, GI10, V22, V21, GI4, RP10, T4.

أى الخطوط والنقاط التالية:

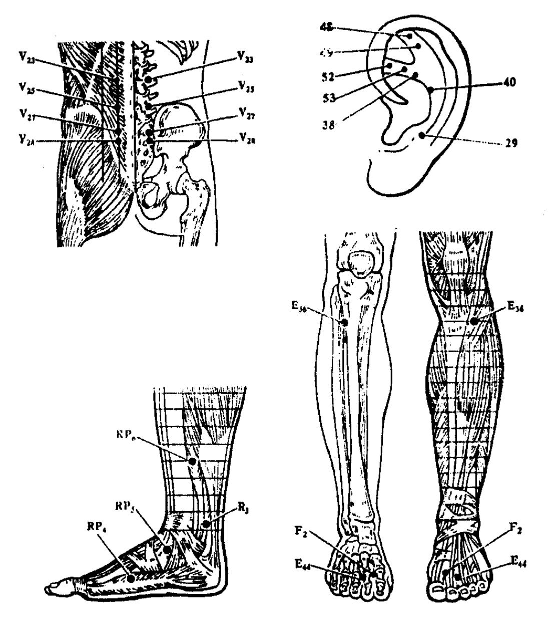
- خط GI: النقـاط أرقـام: ٤، ١٠ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط V: النقاط أرقام: ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٨ (خط المثانة).
- خط RP: النقـــاط أرقـام: ٢، ٩، ١٠ (خط الطحال).
- خط T: النقاط أرقام: ٤.

والشكل رقم (٢٠١) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب القصبى.

جدول رقم (٤٧)
النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب القصبى



الأيام	النقاط
١	GI4
٢	GI10 - V22 - V21
٣	RP10 - RP9
٤	V23 - V21
٥	RP2 - RP9
٦	V22 - V21
٧	GI10 - GI4
٨	V28
٩	GI4 - T4
١٠	GI4 - T4
١١	GI10 - RP2 - RP10 - V22
١٢	GI10 - RP2 - RP10 - V22
١٣	RP10 - RP9



شكل (٢٠١)
نقاط تدليك اعتلال العصب القصبى

٨٨. علاج اعتلال العصب الفخذى

الجدول رقم (٤٨) يوضح النقـاط المستخـدمة فى علاج اعتلال العـصب الفخذى، مع ملاحظة أن يؤدى التـدليك بـواسطة إسلوب التــهــدئة وتسخين النقاط.

من الجدول رقم (٤٨) يتضح النقاط المستخدمة فى علاج اعتلال العـصب الفخذى وهى: E44, F2, V27, V25, RP5, V28, V23, R3, RP6, RP4, E36.

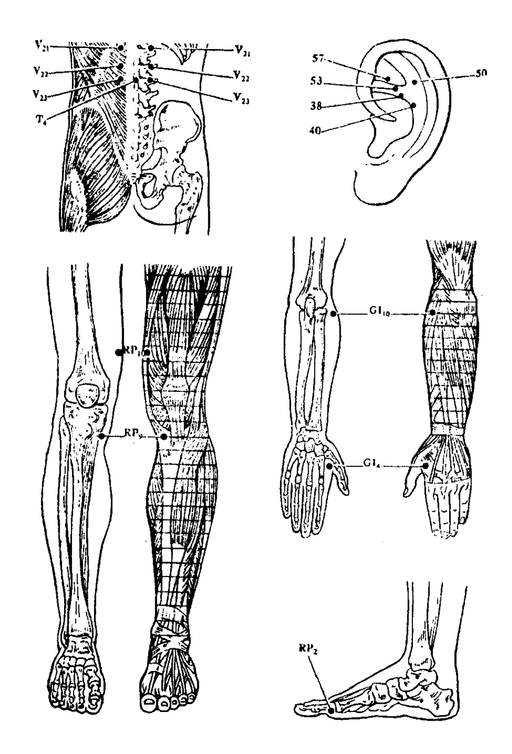
أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط E: النقـاط أرقـام: ٣٦، ٤٤ (خط المعدة).
- خط RP: النقاط أرقام: ٤، ٥، ٦ (خط الطحال).
- خط R: النقــاط أرقـــام: ٣ (خط الكليتين).
- خط V: النقاط أرقام: ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٢٨ (خط المثانة).
- خط F: النقاط أرقام: ٢ (خط الكبد).

الشكل رقـم (٢٠٢) يوضح مـواقع النـقـاط المستخدمة فى علاج اعتلال العصب الفخذى.

جدول رقم (٤٨)
نقاط علاج اعتلال العصب الفخذى

الأيام	النقاط
١	E36 - E44
٢	RP6 - RP4
٣	R3
٤	V28 - V23
٥	RP5 - RP4
٦	V27 - V25
٧	F2
٨	E44 - E36
٩	RP6 - RP5
١٠	V23 - V29
١١	V25
١٢	RP6 - RP4
١٣	V28 - V23
١٤	V27 - V25
١٥	E44 - E36



شكل (٢٠٢)
نقاط تدليك اعتلال العصب الفخذى

٨٩. علاج ألم العصب بين الضلعى

جدول رقم (٤٩) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج ألم العصب بين الضلعى.

من الجدول رقم (٤٩) يتضح أن النقاط المستخدمة فى علاج ألم العصب بين الضلعى هى : V18, V15, V14, V17, V13, E36, GI11, MC4, MC6, MC7, R27, R24, VB21, VB13, T19, VB23, T9, GI4, E18, V43.

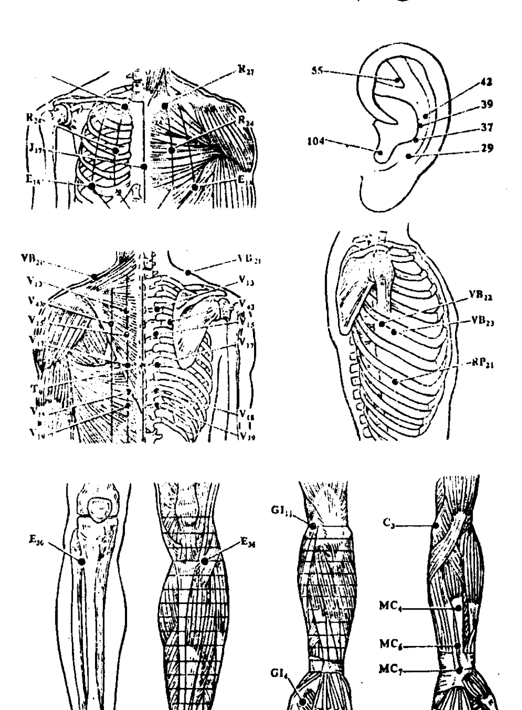
أى الخطوط والنقاط التالية:

- خط GI: النقاط أرقام: ٤ (خط الأمعاء الغليظة).
- خط E: النقاط أرقام: ١٨، ٣٦ (خط المعدة).
- خط V: النقاط أرقام: ١٣، ١٤، ١٥، ١٧، ١٨، ١٩ ، ٤٣ (خط المثانة).
- خط VB: النقاط أرقام: ١٢، ٢١، ٢٣ (خط المرارة).
- خط R: النقاط أرقام: ٢٤، ٢٧ (خط الكليتين).
- خط MC: النقاط أرقام: ٤، ٦. ٧ (خط صمام القلب).
- خط J: النقاط أرقام: ١٧.
- خط T: النقاط أرقام: ٩.

الشكل رقم (٢٠٣) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج ألم العصب بين الضلعى.

جدول رقم (٤٩)
النقاط المستخدمة فى علاج ألم العصب بين الضلعى

الأيام	النقاط
١	E36 - GI11
٢	V18 - V15 - V14 - V17 - V13
٣	V18 - V15 - V14 - V17 - V13
٤	VB21 - VB23
٥	MC7 - R27 - R24
٦	MC4 - MC6 - MC7
٧	V43 - V15 - V14
٨	GI4 - E18
٩	J17
١٠	MC7 - MC4 - T9 - MC6
١١	MC7 - MC4 - T9 - MC6
١٢	VB12 - VB23
١٣	GI4 - E18
١٤	V19 - V15
١٥	E36 - GI4



شكل (٢٠٣)
نقاط تدليك ألم العصب بين الضلعى

٩٠. علاج ألم العصب الجلدى الفخذى الخارجى

الجـــــدول رقــم (٥٠) يوضح النـقــــاط المستخدمة فى علاج ألم العصب الجلدى الفخذى الخارجى، مع ملاحظة أن العلاج يكون باستخدام أسلوب التهدئة.

من الجـدول رقم (٥٠) يتـضح أن النقـاط التـالية هـى النقاط المسـتـخدمـة فى عـلاج ألم العـصـب الجلدى الفـخـذى الخـارجى: E36، E34، V21، V22، V23، F2 ، VB31، VB37.

أى الخطوط والنقاط التالية:

جدول رقم (٥٠)
نقاط علاج ألم العصب الجلدى الفخذى الخارجى

الأيام	النقاط
١	EE4 - E36
٢	V22 - V21
٣	F2
٤	V23 - V21
٥	VB37 - VB31
٦	E34 - E36
٧	V23 - V22
٨	VB37 - VB31
٩	F2
١٠	V23 - V21
١١	VB37 - VB31
١٢	F2
١٣	E36
١٤	-
١٥	-

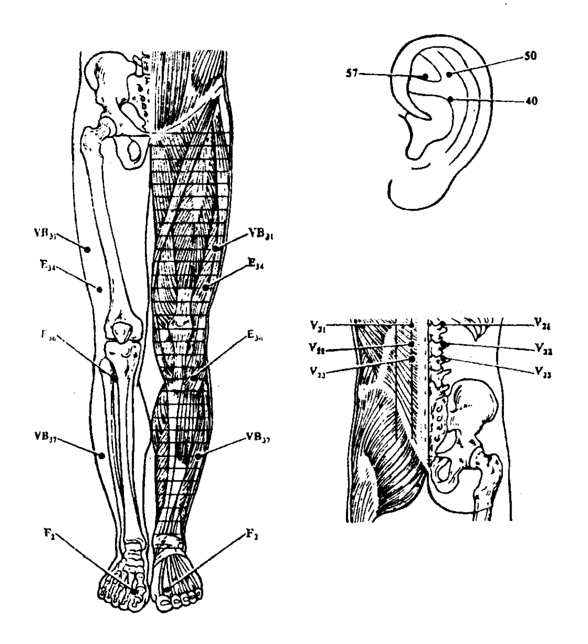
ـ خط E: النقـــاط أرقـام: ٣٤، ٣٦، (خط المعدة).

ـ خط V : النقـــاط أرقــام: ٢١، ٢٢، ٢٣ (خط المثانة).

ـ خط F: النقاط أرقام: ٢ (خط الكبد).

ـ خط VB : النقـاط أرقـام: ٣١، ٣٧ (خط المرارة).

الشكل رقم (٢٠٤) يوضح النقاط المسـتـخدمة فى علاج ألم العصب الجلدى الفخذى الخارجى.



شكل (٢٠٤)
نقاط تدليك ألم العصب الجلدى الفخذى الخارجى

٩١. علاج الوهن العصبى (الضعف العصبى)

الجدول رقم (٥١) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج الوهن العصبى (الضعف العصبى).

فى حالة شدة الحالة يستخدم التدليك بالتهدئة، أى يكون التدليك فى اتجاه عكس حركة عقارب الساعة، وفى حالة ضعف الحالة يستخدم التدليك بالتنشيط، أى اتجاه حركة التدليك فى نفس اتجاه حركة عقارب الساعة.

الجدول رقم (٥١) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج الوهن العصبى وهى:

عـــام: T20, TR5, VB20, GI11, E36, C7, RP6, V25, V11, V43, T4, GI4, MC6, R7,

فى حالة الصداع: T19, E8, T23.

أى الخطوط والنقاط التالية:

خط E: النقاط أرقام: ٨، ٣٦ (خط المعدة).

خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).

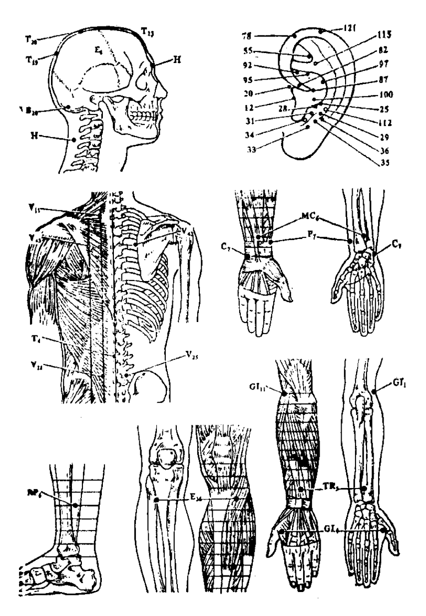
جدول رقم (٥١)

نقاط علاج الوهن العصبى (الضعف العصبى)

الأيام	النقاط	فى حالة الصداع
١	GI11 - E36	---
٢	TR5 - VB20	---
٣	T4 - T20	T23
٤	V25 - V11 - V43	---
٥	TR5 - TR6	---
٦	GI11	E8
٧	C7	---
٨	T4	T19
٩	R7 - RP6	---
١٠	MC6	---
١١	GI4 - E36	---
١٢	T4 - T20	T23
١٣	V25 - V11 - V43	---
١٤	C7	---
١٥	GI4 - E36	---

- خط VB: النقاط أرقام: ٢٠ (خط المرارة).
- خط TR: النقاط أرقام: ٥ (خط السخن الثلاثى).
- خط T: النقاط أرقام: ٤، ١٩، ٢٠، ٢٣.
- خط V: النقاط أرقام: ١١، ٢٥، ٤٣ (خط المثانة).
- خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).
- خط C: النقاط أرقام: ٧ (خط القلب).
- خط R: النقاط أرقام: ٧ (خط الكليتين).
- خط MC: النقاط أرقام: ٦ (خط صمام القلب).

والشكل رقم (٢٠٥) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج الوهن العصبى «الضعف العصبى».



شكل (٢٠٥)

نقاط علاج الوهن العصبى «الضعف العصبى»

٩٢.علاج العصاب النطقى

الجدول رقم (٥٢) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج العصاب النطقى.

يستخدم مع الأطفال طريقة التدليك بالتنشيط، أى فى اتجاه حركة عقارب الساعة، ومع البالغين يستخدم التنشيط والحرارة لمنطقة البطن، ويستخدم التنشيط أيضًا فى منطقة الحزام القطنى:

من الجدول رقم (٥٢) يتضح أن النقاط المستخدمة فى علاج العصاب النطقى هى:

GI4، GI11، E36، T20، T15، P7، RP6، E4، E2، J22، E6، TR17، H.

أى الخطوط والنقاط التالية:

خط GI: النقاط أرقام: ٤، ١١ (خط الأمعاء الغليظة).

خط E: النقاط أرقام: ٢، ٤، ٦، ٣٦ (خط المعدة).

جدول رقم (٥٢)

نقاط علاج العصاب النطقى

الأيام	النقاط
١	GI4
٢	E36 - GI11
٣	T15 - T20
٤	RP6 P7
٥	E2 - E4
٦	J22
٧	E6 - GI4
٨	TR17
٩	H
١٠	RP1 - P7
١١	T15 - T20
١٢	E2 - E4
١٣	E6 - GI4
١٤	E36 - GI11 - TR17

خط T: النقاط أرقام: ١٥، ٢٠.

خط P: النقاط أرقام: ٧ (خط الرئة).

خط RP: النقاط أرقام: ٦ (خط الطحال).

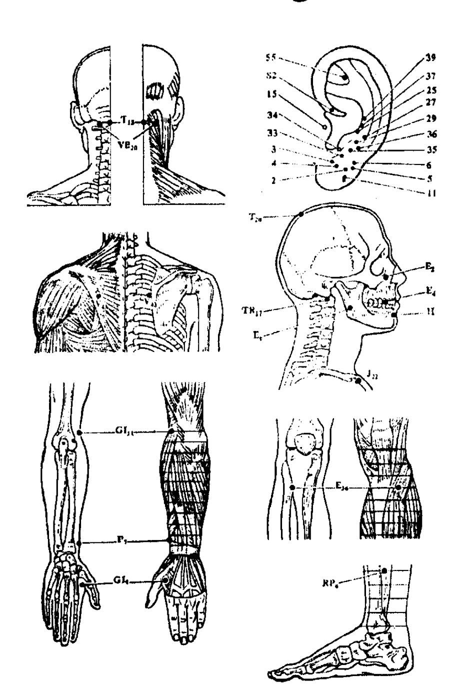
خط J: النقاط أرقام: ٢٢.

خط TR: النقاط أرقام: ١٧ (خط المسخن الثلاثى).

خط H: النقاط أرقام:

هذا، ويمكن استخدام التدليك النقطى لعلاج العصب النطقى، وكذلك التدليك الاسترخائى، ويمكن استمرار البرنامج العلاجى ١٠ جلسات.

الشكل رقم (٢٠٦) يوضح أماكن النقاط المستخدمة فى علاج العصاب النطقى.



شكل رقم (٢٠٦)

نقاط علاج العصب النطقى

٩٣. علاج الاختلال الحركى الناتج عن خلل فى الدورة الدموية بالمخ

جدول رقم (٥٣)

نقاط علاج الاختلال الحركى الناتج عن خلل الدورة الدموية بالمخ

الأيام	عام	شلل الطرف السفلى	إخراج لا إرادى	اختلال الكلام
١	V43	V40 - V60 - RP6	---	---
٢	GI4 - T20	V40 - V60 - RP6	---	T15
٣	GI4 - T20	E36	---	T15
٤	E36 - J24	E36	---	TR17
٥	TR10 - VB20	---	---	TR17
٦	TR10 - VB20	VB30 - VB34	---	---
٧	J24	---	J4	J22
٨	---	---	V25 - V22 - V23	---
٩	---	---	---	---
١٠	E36	E36	E36	---
١١	GI4	---	RP6 - V22	---
١٢	---	---	V23 - J4	---
١٣	---	---	V25	---
١٤	---	---	---	---
١٥	T20	---	---	T15

الجدول رقم (٥٣) يوضح النقاط المستخدمة فى علاج الاختلال الحركى الناتج عن خلل الدورة الدموية بالمخ.

يمكن تحقيق نتائج طيبة إذا ما تم العلاج مبكرًا خلال فترة ١ ـ ٢ شهر بعد الإصابة، ويستخدم التدليك النقطى على كلا الجانبين، الجانب السليم والجانب المريض، حيث يؤدى التدليك بطريقة التهدئة على الجانب السليم، وبالتنشيط على الجانب المريض.

من الجدول رقم (٥٣) يتضح أن النقاط العامة للعلاج هى: ,TR10, VB20, E36, J24 GI4, T20, V43. **ولعلاج شلل الطرف السفلى** تستخدم النقاط: ,,V40, V60, RP6, VB30 VB34, E36. **ولعلاج الإخراج اللاإرادى** تستخدم النقاط: RP6, E36, V25, V22, V23, J4. **ولعلاج اختلال الكلام** تستخدم النقاط: ,J22 TR17, T15.

أى الخطوط والنقاط التالية:

ـ خط V: النقاط أرقام: ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٤٠، ٤٣، ٦٠ (خط المثانة).

ـ خط T: النقاط أرقام: ١٥، ٢٠.

ـ خط GI: النقاط أرقام: ٤ (خط الأمعاء الغليظة).

ـ خط J: النقاط أرقام: ٤، ٢٢، ٢٤.

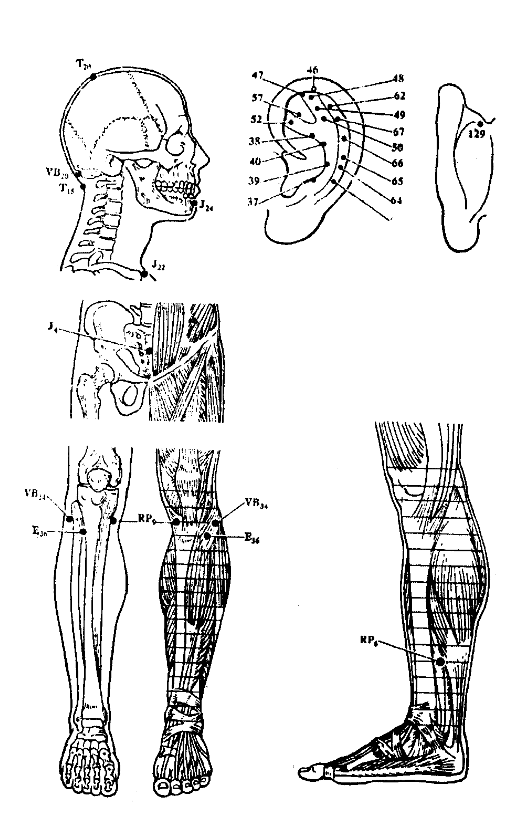
ـ خط E: النقـاط أرقـام: ٣٦ (خط المعدة).

ـ خط VB: النقاط أرقام: ٢٠، ٣٠، ٣٤ (خط المرارة).

ـ خط TR: النقاط أرقام: ١٠، ١٧ (خط المسخن الثلاثى).

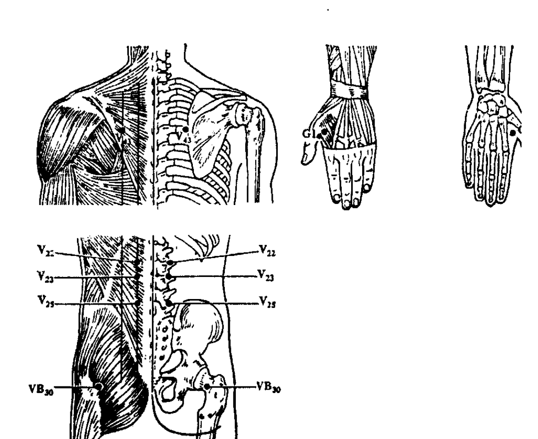
ـ خط RP: النقـاط أرقـام: ٦ (خط الطحال).

الشكلان رقمـا (٢٠٧)، (٢٠٨) يوضحان النقـاط المستخـدمة فى عـلاج الاختـلال الحركى الناتج عن خلل فى الدورة الدموية بالمخ.



شكل (٢٠٧)

نقاط تدليك الاختلال الحركى الناتج عن اختلال الدورة الدموية بالمخ (١)



شكل (٢٠٨)

نقاط تدليك الاختلال الحركى الناتج عن اختلال الدورة الدموية بالمخ (٢)

رقم الإيداع	٢٠٠٠ / ١١٣٥١
I. S. B. N الترقيم الدولى	977 - 10 - 1362 - 9



المراجع العربية:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٠م): موسوعة الطب البديل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحى حسانين (١٩٩٧م): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربى، القاهرة.

- الشبكة الدولية للمعلومات: مواقع المنعكسات.

- محمد صبحى حسانين (١٩٩٨م): أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- محمد صبحى حسانين، أحمد عبد السلام راغب (١٩٩٥م): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربى، القاهرة.

- محمد صبحى حسانين (١٩٩٥م): أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربى، القاهرة.

- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين (١٩٩٧م): اللياقة البدنية ومكوناتها، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.

المراجع الأجنبية:

- Esaiv, U, A., (1993): Sigmintarno - Riplixtorny E Totchhy Massag V Klenethskoy Prakteke, Zdorovya, Keiv.

- Lovsan, L., (1992): Otchirke Mitodov Vostotchnoi Riflixo - Tirapee, Zdorovya, Keiv.

- Lovsan, L., (1986): Otchirke Mitodov Vostotchnoi Riflixo - Tirapee, Zdorovya, Keiv.

- Meng, A. C., (1983): Die Traditionelle Chinesische Massage, Heidelberg, Haug,

- Staehle, J., (1980): Effacez vos Douleurs, Facilement par Stimulation de vos Points Energe- tigues, 4e. ed, Jean - Pierre Delarge, Editeur, Paris.

- Stoyanovsky, D., (1981): Egloreflixotirapeya, Kartya Moldovinyaske Kesheniv.

- Ghaliounui, P., & Eidawakhly, Z., (1998): Health and Healing in Ancient Egypt the Egyp- tian Organization for Authorhip and Translation, Eyyptian Reflexology, zl, May, pp.25-28.

.- Carpceci, A., C., (1994): Art and History of Egypt, Bonchi, Florence, (Italy), p81.

- White, J., (1998): Alternative Sports Medicine, The Physician and Sportsmedicine, Vol. 26,No.6, June.

- Siliotti, A., (1997): Guide to the Pyramids of Egypt, Barnes and Noble, p.124.

- Diehl, D.L., Kaplan, G., Coulter, I., et al., (1997): Use of Acupuncture by American Physi- cians, J. Altern Complement Med., 3, (2): 119-126.

- Hawk, C., Meeker, W., Hansen. D., (1997): The National Workhop to Develop the Chiro- practic Research Agenda, J. Manipulative Physiol. Ther., 20 (3):147-149.

- Smith. L. L., Keating, M. N., Holbert, D., et al., (1994): The Effects of Athletic Massage on Delayed Onset Muscle Soreness, Creatine Kinase, and Neutrophil Count: A Preliminary Re- port. J. Orthop. Sports. Phys. Ther., 19 (2):93-99.

- Wootton, J. C., (1997): Directory of Databases for Research Into Alternative and Comple- mentary Medicine, J. Altern Complement Med., 3(2)179-190.

- Wootton, J. C., (1996): Report from the Cochrane Collaboration 4.th. International Collo- quium, Heldin Adelaide, Australia, October 20 - 24, (1996), J. A. ALTERN Complement Med., 2(4):544-545.